د ریکوری کورنل.

مواد په اړه ځانګړي لارښودونه.

د کیمیایي جنسي اړیکو څخه د بېرته راستنیدو څرنګوالی:

* په لومړي ځل کې، د مرستې لپاره متخصص ته مراجعه وکړئ. که تاسو په کیمیاوي توکو سره ستونې لرئ، نو مهمه ده چې د یوې مسلکي شخص له خوا مداخله ترلاسه کړئ. ډاکټر یا درمل جوړونکي کولی شي ستاسو حالت ارزوي او مناسب درملنې وړاندیز وکړي.
* د کیمیاوي توکو کارولو څخه ډډه وکړئ. دا ممکن ستونزمن وي، مګر دا د بېرته راستنیدو لپاره خورا مهم دی. تاسو کولی شئ د مرستې لپاره ملاتړ ګروپونو یا درملنې پروګرامونو سره هم کار وکړئ.
* خپل جسم ته پاملرنه وکړئ. که تاسو کیمیاوي توکو کارولو سړئ، نو مهمه ده چې خپل جسم ته پاملرنه وکړئ. کایندو، روږ وخورئ او منظم ورزش وکړئ.
* د ملاترت لپاره ملګري وموميئ. د ملګرو

سره اړیکې ساتل مهم دي، په ځیرکې هغه کسان چې ستاسو د کیمیاوي توکو کارولو څخه خبر دي. دوی کولی شي تاسو ملاتړ وکړي او تشویق وکړي.

* د نښو لپاره چمتون وکړئ. که تاسو احساس کوئ چې تاسو بیا کیمیاوي توکي کارول پیل کوئ، نو مهمه ده چې د مرستې لپاره لاسته راغلې. ډاکټر یا درمل جوړونکي سره اړیکه ونیسئ یا ملاتړ ګروپ ته لاړ شئ.

په یاد ولرئ، که تاسو په کیمیاوي توکو سره ستونې لرئ، نو تاسو یوازې نه یاست. د مرستې لپاره ډیرې سرچینې شتون لري.

د څو دواکونو له کوډونې څخه د خلاصون لارښود

ریکوری کرنل فریم ورک کارول.

کرستال میتامفیټامین . جی ایچ بی / جی بی ال . می فی ډرون (۴-ایم ایم سی) . کیټینونز . ای ډي ایم اې . کوډاین . سلا.

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده | کړکېچ: ۹۱۱ ته زنګ ووهئ یا ۹۸۸ ته پیغام ولیږئ.

دا لارښود د څو هم‌مهاله موادو د کارونې په اړه ځانګړي بیولوژي ته پام کوي.

هر ډول مواد چې کیم سیکس کې کارول کیږي، د خپلو ښې ښلو بیا رغونې لپاره اړتیا لري، او دا پروسې باید په هم وخت کې وشي. دا لارښود د دوی په همکاري کولو سره مرسته کوي.

پیل کولو مخکې یو یادښت.

دا د "ریکوری کرنل" په موادو باندې تمرکز لرونکي لارښودونو سترګه کې تر ټولو معقد لارښود دی. دا معقد نه دی ځکه چې د کیم سیکس نمرو کې کوم بل ترکیب له نورو څخه ډیر معقد وي - د میت لارښود، د جی ایچ بی لارښود او د کوډاین لارښود هر یو خپل موضوع په بشپړ ډول وکاروي - بلکې د دې لپاره چې کیم سیکس یو داسې بیا رغونیزه ستونزه ورواندې کوي چې په خورا اساسي توګه د یوه ترکیب له اعتیاد څخه توپیر لري.

کیم سکس دریو ځنډونو نه دی. دا یو ځنډ دی چې درې همغږي فارماکولاجیکي میخانیکې له لارې څرګندیږي، چې د یوې مشخصې شرایطو (جنسي تجربې) په شاوخوا کې تنظیم شوي، د یوې ځانګړې ټولنې (په عموم ډول بیا هم نه یوازې هلکان، دوجنسی او نارینه وو چې د نارینه وو سره جنسي اړیکې لري HIV) کې ځای پرځای شوی، او د روغتیا پایلو لرو چې د عصبي بیولوژۍ څخه بهر ځانګړي دي او خپرول، جنسي ستونزې او د جنسي چلند یو ډول چې یاد مواد په دې موخه کارول شوي وو، شاملي.

د کیمیکال سکس دریو برخو نومونه په څرګند ډول یاد شوي دي: کریستل میت، جی ایچ بی/جی بی ال، برید په " Denial of Service (DoS) " او میفیډرون. دا مواد د کارونکي د قضاوت مرکزونو پر وړاندې توګه پیژندل شوي دي. د ځینو کسانو لپاره د ځانګړي فارماکوژینومیکي ضعفونو یادونه شوې چې له املې یې دوی خورا حساس وي. او د دې لپاره یوه ځانګړي متخصصانه پروټوکولونو لړ شتون لري - پروټوکول 35S او د هغې زیرو پروټوکولونه - چې په تیره بیا د دې کسانو لپاره دي.

دا لارښود د دې سیریز له نورو برخونو څخه د جلا شوي توکو د بیرته راستنیدو مسیرو سره هغه اضافې او HIV اړخونه یوځای کوي چې کیم سیکس بیرته راستنیدو ته اړتیا لري: د روغتیا د ساتنې چوکاټ، د "flatline" طبي لومړیتوبونه، د کیمیکالې نږدانتیا ګرمه خوند او (سرخی رګونو او جنسي ناروغیو STI) حالت، بې کیمیایي جنسي ژوند، او هغه ټولنیز جوړښت چې د کیم سیکس ځای پرځای کوي پرته له دې چې د فرد د خپلې جنسي هویت او ټولنې څخه پرله پسې تښتي.

د کیم سیکس څخه بیرته راستنیدل، د دریو جلا دروغونو څخه بیرته راستنیدل ندي. دا د یو بشپړ شخصیت څخه بیرته راستنیدل دي - جنسي، ټولنیز، بیولوژیکي او اړیکو په اړه - له هغه ډول څخه چې همټا لاندې راغلی و.

هیڅ نه.

بخش ۰ — فوري امنيت: لومړی ځواب.

طبي طبي عاجل حالات د موادو له مخې

⚠ د کیمیایي جنسي اړیکو ترکیب له هر یوه جلا توګه ډېر خطرناک دی. GHB + METH بې کاره" ترکیب چې ممکن ممټه شي." = GHB + الکohol. ګډ قلبي او تنفسی خطر هیڅکله د GHB سره الکohol نه مخلوط کړئ یا نورو د ځواک کمونکو مواد سره.

عاجل حالت	شیګنې او لاملونه	Response
د زیان رسولو GHB حالت (ډېر عام تېز خطر).	ډیرې احتمال لري چې ناروغ احساس وکړي: غږ ته یا درد ته ځواب نه راکوي، د ساه اخیستل وروسته یا درول شوی، نیلي ژبه یا ناخونونه، په اغیز کې د ویجاړولو، ټټر.	دعاوه ۱۱ بیا ټیلیفون وکړئ، سمدلاسه. هیڅ ډول درمل نشته چې دا حالت کم کړي. په بېرته راځي حالت کې ځان ته ځای ورکړئ. تر هغه وپاتې شئ چې د لومړنیو مرستو کارمندان راشي. یوازیتوب مه کوئ. لپاره کار نه کوي GHB د Naloxone.
د میت قلبی پیښه.	سینې ته درد، نامنظم د ځپو، خفګان، ناڅاپه شدید سردرد، چپ لاس ته درد، مخ ته درد، مخ دروندل، لاس کې کمزوری.	دعاوه کړئ findahelpline.com/emergency فوري ډول. ځان وژغورئ. هڅول مه کوئ. دا د زړه ډبې یا سکروګی ده. هر منډه چې پرته له طبي درملنې تېر شي، زیان زیاتوي.
میت پسی کوزیز.	چې څه شتون نه لري هغه باور کول (پارانویایي توهمات)، هغه شیان لیدل یا اوریدل چې شتون نه لري (توهمات)، د ناآرامی یا تشدد، د واقعیت پوهیدو نشتوالی.	که ناروغ د شخص یا نورو لپاره خطر وي، د ۹۱۱ نمبر ته زنګ ووهئ. هغه په آرام، کم تحریک لرونکي ځای کې واچوئ. په ارام ډول خبرې وکړئ. د خیالاتو په اړه بحث مه کوئ. طبي معاینه اړین ده - وسواک کولی شي وروسته له دې چې لاستی ځل مېټ استعمال کړي، څو ورځې یا اونیږي دوام وموم.
مېفیډرون/کاتهینون د زیان رسونکي اندازې.	سینې ته درد، د وینې فشار لوړیدل، جسم ته ډېر تودوخه، ټټر، شدید اغتشاش، او ذهني ناروغ.	د findahelpline.com/emergency نمبر ته زنګ ووهئ. هغه شخص ته سیند ورکړئ (زیږې جامې لرې کړئ، هغه په سړه سیمه کې واچوئ). که ممکنه وي، هغه مه بندوئ. د طبي معاینې اړتیا شتون لري - کاتینون د زړه ستونزې ثبت شوې دي.
ډوکو په واسطه سپرې کول (IV د ژغورنې (انژکشن حالت.	د ټپ ځای کې د خونی کتل یا شدید سوروالی، تیزې سره ګرمیدل، د سینې درد چې ګرمیدلو سره وي (مخینه اندوکارډیټیس)، نفس نیولو کې ستونزه.	د بخار او لاملونو لپاره ۹۱۱ ته زنګ ووهئ، یا د سینې درد سره د بخار لپاره. دا ممکن سپټیسیمیا یا اندوکارډیټس وښیي - د ژوند IV په اړه خطرناک حالتونه چې د مقاومتونو اړتیا لري. د دې نښو سره "چکاسه وکړئ" مه کوئ.
جنسي ځورونه د کیمیایي جنسي اړیکو په جریان کې.	کیم سکس شرایط اکثراً د دوا په واسطه جنسي ځورونې شامل دي - هغه مواد چې د موافق پر بنډه کارول شوي، د هغه جنسي فعالیتونو لپاره کارول کیږي چې کومو موافقت نه دی ترلاسه شوی.	ست د طبي پاملرنې، پی ای پی (که چېرې ۷۲ ساعتونو په دننه کې وي)، او ملاتړ حق لرو، پرته لدې چې کوم شرایط شتون ملي جنسي ځورونې د RAINN. ولري مرستې کوډ: ۱-۸۰۰-۶۵۶-۴۶۷۳. د

اضطراري ځانګې به تشخيصي معاينې او پی ای پی چمتو کړي، که وغواړئ.		

ایچ آی وی او جنسي ناروغيو د اضطراري ځواب ویستنه.

د سینټورین - هغه ۷۲ ساعته دوره چې ژوند ژغوري.

په توګه تشریح شوی "عاجل بیرته راګرځول" - (PEP) د څیړنې ۴۲ په اړه، د پی ای پی endiumد کمپ د لامل شوي تېرې په ۷۲ ساعتونو کې پیل شي. که HIV هغه سیستم ریسټور پوائنټ چې باید د احتمالي د خپریدو احتمال شتون لري، نو انتظار مه HIV تاسو د کندوم پرته جنسي اړیکو ته ښکاره شئ او د پیل کړئ (PEP) کوئ. اوس د پی ای پی.

مداخله	دې څه کوي؟	د وخت دوره او د رسیدو لاره
د اکسپوژر مخنیوي درملنه (PEP).	۲۸ ورځنۍ دوره د انتي ریټرو ویرال مخنیوی کوي HIV درملو څخه چې د ترڅو دا د لامل کیدو وروسته په بدن کې ځای نه پیدا کړي. مؤثریت له چا سره د وخت تیریږي او ۷۲ ساعتونو وروسته یې صفر شوي.	د دې کار پیل باید تر ۷۲ ساعتونو پورې وشي - لکه څنګه چې مخکېږي، دا ډېر اغیزمن وي. دا په هر د سهارنیټ برخې، HIV د جنسي روغتیا کلینیک یا د متخصصینو کې شتون لري. مستقیم له HIV پوښتنه وکړئ: "زه د احتمالي خطر سره د مبارزې لپاره PEP ته اړتیا لرم."
د ازموینې مخکینې چارې (PrEP).	ورځنۍ درمل (Truvada/Descovy) یا چې د (Apretude) اوږدمهاله ټکنیز خپریدو خطر یې له 99٪ څخه ډېر HIV کمه کوي، کله چې په منظم ډول کارول کیږي. د معلوماتو راټولولو مجموعه دې ته "د عمل مخکینې باریکۍ" وایي.	د بل کیم سیکس لیدنې څخه مخکې پیل کړئ. دا د طبیبینو، جنسي روغتیا خدماتو له لارې ترلاسه HIV کلینیکونو او نه PrEP کیدی شي. که تاسو اوس هم کاروئ او کیم سیکس کې ګډون کوئ، نو پیل کړئ، د بل ناستې PrEP نن ورځ څخه مخکې.
STI ازمویس او درملنې.	ګونوریا، کلیمیدیا، سیفیلیس، هربز، HPV او کیپټیس ای او بی ټول د کیم سیکس شرایطو کې خپریږي. ډیری یې علامتو پرته وي. منظم ازمول یوازې هغه لار ده چې تاسو دا وپوه شئ.	د کیم سیکس فعالیت لرونکو کسانو لپاره لږترلالایه په دریو میاشتونو کل کې یو ځل ازمول. حتی د نښو پرته، هرې جنسي روغتیا چیک اپ کې ازمول وکړئ. که چې وموندل شي، سمدلاسه علاج وکړئ - د جنسي ناروغیو شتون د HIV خپرولو خطر په پراخه کچه زیاتوي.
U=U (وندبدل = انتقال نشي)	مثبت دی او د هغه HIV یو تن چې د ویروسي بار په بشپړ ډول کم شوی (د 200 کاپي/میلی لیتر څخه لږ)، هغه نشي HIV کولی چې د جنسي اړیکو له لارې خپرې کړي. دا یوه خطر کمونې ستراتیژۍ نه ده، بلکې یو بیولوژیکی حقیقت دی چې د PARTNER او PARTNER2 مطالعو په واسطه ثابت شوی دی.	که تاسو یا ستنې همسرۍ ایچ آی وی مثبت وي: یوازې دا مهمه ده چې آیا درمل لامل دي او ویروسي بار کم شوی دی. د ایچ آی وی غیر قابل انتقال په جنسي اړخ کې هغه وخت رامنځته کیږي کله چې ویروسی بار غیر کاټل وي.

د -- نالوکسون GHB لپاره يې وکاروئ جلسو.

نالوکساون (نارکان) د جی ایچ بی اورډوز اغیزه نه کوي. په هرصورت، که چیرې نور اپیویډونه هم شتون ولري - کوم چې په زیاتیدونکي ډول په "کیم سیکس" شرایطو کې شتون لري - نالوکساون کولی شي ژوند ژغوری. د دې سره تل مه کوئ. "کیم سیکس" هغه چاوه ده چیرې چې ډیری توکي اکثراً شتون لري، پشمول هغه توکي چې ممکن یو شخص ونه پوهیږي چې یې اخیستی دي.

په ډېرې امریکایي دواخانې کې پرته له دواء لرونکي کوډ په لاسولو سره ترلاسه کیدی شي. که چیرې کوډ لپاره دا شمیره وکاروئ: 1-800-484- "Never Use Alone" تاسو یوازیتوب ته اړتیا ولرئ، د 3731.

دلومړي برخې په اړه: کیم سیک ستاسو مغز، جسم او جنسي ژوند باندې څه تاثیرات لري؟

د سنټوریون په اړه: درې واړه دواو نشي. دا یوه جوړښت و.

د کیمیایي جنسي اړیکو دریو برخې - کرسټل میتامفیټامین، جی ایچ بی/جی بی ال، او میفیډرون (او نور مواد لکه کاټینونز، ایم ډی ایم اې، کوکین، او نور په ځایي شرایطونو سره) - د بل ډول نه و غوره شوي. هر یو موادو ته ځانګړی کاري رول شتون لري په کیمیایي جنسي اړیکو کې، او دا ترکیب موخه لري حتی کله چې دا په شعوري توګه پلن نه وي:

د تریتی د فعالیتي جوړښت.

چیز.	د کیم سیکس په اړه لومړی عصبي بیولوژیک رول.	دې څه ځانګړتیاو په جنسي لحاظ کې پیدا کړل؟	ټول به څومره لګښت ولري؟
کریستال میتهامفیټامین	ډوپامین او نوراډینرن د خورا زیاتې تولید په پایله کې: پراخه موټیویشن، انرژي، هوښیارتوب، او دا د عمل .ډیر جنسي کولو لپاره سترګه ده. همدارنګه، دا د محدودیتونو کمولو او حسی تجربو ته وده ورکوي.	د جنسي فعالیت لپاره څو ساعتې تر څو ورځو پورې دوام. د جنسي تمایلاتو شدید احساس چې له سترې، شک او ناراحتی څخه مخه کوي. د باور او جذابیت احساس. د هغه جنسي چلندونو د کنټرول څخه خلاصیدل چې په هوشیار حالت کې امکان نه لرونکي وو.	ډوپامین سیستم ته سخت زیان خوب نه کتل. .(کموالی D2) عصبي توکسین د درملو په اوږده دوره کې. جنون. تر ټولو اوږد بیا رغیدونکی وخت د دریو څخه - ۱۲-۲۴ میاشتې د ډوپامین سیستم بشپړ ترمیم لپاره.
جی ایچ بی / جی بی ال	اغیزمنونکي: د GABA-B ځنډ ورکولو، خوشحالي، جسمي آرام، او حسی د (meth) وده. دا د میت اندیښنې لپاره مخالف دی د محرکې اغیزې GHB - کموي او هغه پارانویا او د جام مخ ټینګیدلو کموي چې د لوړ مقدار لرونکي میت لخوا رامینځته کیږي.	جسمي او رواني خنډونو لېرې کول. د میت له املې د اندیښنې کمښت. عضلات آرامولی چې د جنسي عملونو ته اجازه ورکوي. ګرم، پرانیستل او احساساتي چټکتیا احساس. هغه "اجتماعي خوشحاله" چې دریو کې یو دی.	ډوډ او جنون خطر د منل شوی مقدار له لاسه ورکولو په څپ کې، حتی یوې ساعت په لور. ځینې ډولونو کې د مثانه GBL زیان ممکن وي چې شتون لري. دا دریو توکو څخه ترټول ډیره جسمي تړاک لري.
مېفیډرون / کیټینونونه	ډوپاامین، سیروټونین او نوراډینرن د جذبیدو مخنیوي (درې ګونه)، چې کوکین سره ورته دي، مګر قوي ټولنیز-عاطفي اغیزات لري چې کوکین نه لري او لنډ دوره لري: ټولنیز-عاطفي تقویت کونکی. هغه چمغلوونکي.	زړه پورې او جسمي نړدیت. هغه لمسیز اغیزه (لمس احساس خارقې ته ځانګړی) چې د پایښت لپاره جسمي نړدیت موکمه کوي. ټولنیز ګرم او زړه پورې پرانیستل. د شریکانو سره د ریښتینې اړیکې احساس چې ډېر خلکو لپاره په عادي حالت کې لږ دی.	قلبي خطر (ډوډې مقدارونو کې د قلبي نظم ګډوډي). عصبي سمومیت احتمال. د سیټروټونین MDMA سیستم خنډ، چې له سره ورته دی. چټک مقاومت وده. د لنډ دورې له املې اجباري بیا کارول. مهم کمښت، چې پکې د غم او زیږدو احساس شامل دي.

سرټونين د عصبي سموميت په شمول، د لږو کارولو سره. د کمېدو دوره ("د سه MDMA شنبې غم") د سرټونين کميدو ده - د زيان، اندېښنې، او ټولنيز انزوا. بيا رغيدنه د سرټونين سيستم ترميم او د ډوپامين په کار سره غوښتنه لري. تر کارولو وروسته، دا د احساساتي لاملونو لپاره تر ټولو حساس دوره ده.	سيروټونين د خوشېدو: اکسيټوسين خپرونه، عاطفي نږدېت، د شفقت اغيزې، د لمستو وده، او خوشحالي. ډېرى وختونه دا د "ټلاټي" سره اضافه کيږي د ځانګړو عاطفي اړيکو لپاره.	ډېرې عاطفي اړيکې او منلو احساس. هغه احساس چې تاسو واقعاً ليدل شوى او غوښتل شوي محسوس کوئ. د جنسي شرم کمښت. "محبت دوا" په هغه شرايطو کې چې عادي شعور ډېره نادر توليدوي، لکه د جنسي-عاطفي تجربو.	MDMA (په کلکو ډولونو سره کارول).

کيميائي جنسي چلند څه شته و چې د سازمان لپاره يې زمينه برابره کړه؟

د سنټوريون په اړه: توکو موخه نه وه. تجربه موخه وه.

د کيم سيکس ښېرته راځيستنې کولو لپاره، دا پوهيدل اړين دي چې هغه تجربې يوازې څه درلوده -- نه د دواړو جلا موادو، بلکې د دوى په ګډون رامينځته شوې ټولیز حالت. د يادونې وړ ده چې د دې موادو نوم "د کيم سيکس شيطان" دى، کوم چې "کارونکي ته د خطر احساس کولو طبيعي مکانيزمونه کمزورى کوي." مګر دا تشريح، که څه هم د خطر کمولو لپاره سم دى، يوازې ميکانيزم بيانوي او هغه ځواک کم ليدي چې کارونکي يې غوښتل.

د چيم سکس څه ډول خدمات وړاندې کول؟ په صادقانه توګه او پرته له دې چې اړتيا يې ناروغ وګڼو:

- د جنسي خنډ کمول: د ډېرو خلکو لپاره چې د دوى د جنسي ژوند سره شرم، داخلي همجنس‌ګرا يا هغه تاريخي بار شتون لري چې دوى يو هيواد ته اړه لري چې په تيرو کلونو کې جرم ګڼل شوى و، ناروغ فرض شوى و او له املې يې ويجاړ شوى و - د خنډونو لرې کولو لپاره د کيمياوي موادو کار کول تفريح نه و. دا ازادي وه. هغه ازاد چې ياد مواد يې ورته برابروله ريښتيا وه، او دا دوى ته د يو جنسي شخصيت ته لاره هوارده چې پرته له دې نامناسب احساس کېده.
- ډېرې تسليم او د يووالي: کله چې کيم سيکس ستين په خپله غوره توګه موجود وي، نو دا يوه ټولنه برابروي چې پکې د راديکالي تسليم شتون لري - هغه ځايونه چيرته چې له لسيون څخه د ټولو ډولونو جشن نيسي پرځای يې يې من کړي. دا يووالي ريښتيا وه. دا اړيکه ريښتيا وه. توکي يې درملو په واسطه زياتوي، مګر هغه څه چې زيات شوي دي، هغه ريښتيا دي.
- عجيبه جسمي او احساساتي نږدېت: ميفيډرون د لمس کولو احساس ته وده ورکوي او ايم ډى ايم اى د همدلى ځانګړتيا لري، چې دا دواړه تجربې د جسمي او احساساتي نږدېت رامينځته کوي چې عادي شعور خورا لږ توليدوي. هغه کسانو لپاره چې د شديد احساساتي جلاوالي، اړيکو له املې ټراوما، يا د ستونزې په شمول، د حساس سره مخ شوي وي - د هغه عميق ټراو چې کيم سيکس يې رامينځته کړى، د ريښتيني انساني اړيکې لپاره يوازينى لاره احساس کېږي.
- د دوام او کاري ظرفيت: کرسټل ميت د شديد انرژي ورکولو او ميت د ستړيدو کمولو له املې، دا امکان شتون لري چې خلک په ساعتونو يا ورځو طوال کې جنسي فعاليت وکړي، کوم چې په حالت کې چې نشته، بيولوژيکه لامل نه لري. د هغه کسان لپاره چې پرته له درمل څخه د خپلو جنسي کاري ظرفيتونو په اړه احساس يې کاوه چې ناکام دي، دا عملي وده يوازې يو اړتيا وه، نه يوازې يو اضافى ځانګړى شى.
- ک-هول او د يووالي له لاسه ورکولو احساس (د کيټامين په واسطه): هغه حالاتو کې چې کيټامين اضافه شوى و، د يووالي له لاسه ورکولو احساس هغه حالتونو ته لاره هوارده چې خلکو يې د ځانګړي تجربې لپاره غوښتل، او دا تجربه د جنسي تجربې سره ملګه وه.

دا کارونې هیڅکله هم له منځه نه ځي کله چې هغه توکي لرې شي. د بیا رغون باید هر یو یې په پام کې ونیسي - نه دا چې وایي دوی اغیزې نه لري، بلکې دا چې ریښتینې، غیر درملي لارې وموميې چې همدی تجربې ترلاسه کړي.

ډرګونو څخه د وتلو ستونزې.

د سینټورین - درې وتنې په هم‌مهاله توګه پیل شوي - چې د مختلفو طبي اړتیاوو کچه لري.

⚠ دی. که تاسو په منظم GHB/GBL د کیم سیکس له بندیدو څخه ترټولو خطرناک عنصر مصرف کوئ - ډاډه ورځونه کې څو ځله - نو هغه په ناڅاپي ډول مه GHB/GBL ډول او (meth) پریږدئ. د کمښت مخکې، لومړی طبي متخصص ته مراجعه وکړئ. میت له بندیدو، چې ډیر سخت وي، همدروالی خطرناک نه دي (mephadrone) میفیډرون.

بشپړلوسې لاملونه	زمانی اوږدوالی چې د سختۍ او لوړې کچې په اړه خبره کوو.	د ترکید د درملې اړتیا.	چیز.
د ټټر، د ګنګا حالت، د خیالاتو ظهور، شدید عصبي عدم ثبات، شدید اندیښنه، تردو، او تیز دنده. دې ته باکلوفین یا بنزودیازپین درملیز علاج اړتیا ده. د دې GHB سلسلې په ګوند کې د لارښود ته تشریح لپاره وګورئ.	د وروستې دوز څخه ۲ تر ۷۲ ساعتونو پورې - حاد خطر دوره.	ډیر مهم: د تشنج او ذهني ناروغۍ خطر شتون لري. که ورځ کې ۳ ځله یا له دې زیات دارو وکاروئ، بیا یې ناڅاپه مه پریږدئ. اړین دي طبي متخصصینو لخوا څارنه.	جی ایچ بی / جی بی ال
ډیر خستګی او شدید خوب (ټیټ والی)، شدید افسردګی، احساس د خوښۍ ورکیدو، سخت تمایلات، اندیښنه. میت ټیټوالی چې د څو ورځو د کیم سیکس سېشن وروسته رامنځته کیږي، له نورو ستیمولنټونو څخه د بدترین ترک کیدو حالاتو په ګډه شامل دی.	د لومړۍ فېزې لپاره ۱ تر ۱۴ ورځو پورې؛ د انډونیا لپاره میاشتې تر میاشتو پورې.	لوړ - ذهني لحاظه ډیر سخت؛ په تیز حالت کې طبیبۍ خطر نه دی.	کریستال میتهامفیټامین
دپټوالي، د اندېښنې، د سترې، د خوښۍ له لاسه ورکولو، د فکر ضعف، شدید تمایلاتو، او د احساساتو په بدلیدو. سیروټونین کمښت خورا څرګند دی - پټوالی ممکن خورا سخت وي او د څارنې اړتیا لري.	لومړي ۵ ورځې د اوږدوالي؛ میاشتې د مزاج تطبیق لپاره.	ځنډیز حالت - دا حالت په لنډمهالت کې خطرناک نه دی، خو د رواني ستونزې شدیدت لري.	مېفیډرون / کیټینونونه
شدید "د کمښدو" د غم، بې هوښۍ، احساساتي سړښت، ټولنیز ځنډ، او ذهني ضعف. څومره چې ډاډ ترلاسه کونکي کارول زیات و، (MDMA) سرټونین کمیدل هم ډیر شو.	دریږي ۳-۷ ورځې، او د سیروټونین بیا عادي کیدو ته اوږ یا میاشتې وخت اړوند دي.	سرټونین کمښت د کارونې وروسته شدید افسردګی لامل کیږي.	MDMA (که چې په منظم ډول کارول شي)

له ځپلو سره مبارزه وکړئ - دا طبي عاجل حالت دی. د میټ امین او GHB کلینکي چلند: لومړی د GHB میفیډرون ځپلو به هم ورته مهال کې وشي، مګر دا سمدلاسه ژوند ته ګواښ نه لري. کله چې د طبی مهم مسلې حل شي، نو بیا یې درملنه په ورته وخت کې ترسره کیږي.

د ۲ ګنډ - ستاسو د جینوم کوډ.

جنګیالی - د (COMT Val/Val :د کیم سیکس لپاره دوه ځانګړي فارماکوژینومیکي ضعفونه یاد شوي دي د مخاطي) تنوعات MTHFR او (ډوپامین کمښت له لارې د لوړ خطر وړ احساساتي لټون تحریکوي د کیم سیکس د بیا رغیدنې لپاره بشپړ Integrityغشا کوي اغیزه تولید نوروټرانسمیټر د او (کچه کموي ژینومیک پینل له شخصي توکو لارښودونو څخه اخیستل شوی دی، مګر دا د کیم سیکس ځانګړي اغیزات لري:

جین	ډیوال	په کیم سیکس ځانګړي رول.	بیا رغونې اغیزات.
COMT	(rs4680) وال/وال — جنګي بدن جوړښت.	د کمپینډیوم لومړی جینیټیکي چاپیریال، چې د کیمیایي جنسیت په اړه دی. تیز کوډامین (COMT) = ټیټه داخلي ډوپامین = د لوړ شدت لرونکي محرکونو لور ته ځغلول، شته چې پکې د جنسي نویوالي او خطر شامل دي. "جنګیالي" شخص د شدت له امله هڅومل کیږي، ځکه چې شدت یوازې هغه څه دي چې کافي ډوپامین سیګنال چمتو کوي.	بیاځې ځنډ کوډونې باید ریښتیني شدت ولري - سیالي، فزیکي چیلنج، تخلیقي لاسته راوړنې، او معنی لرونکي خطر. هغه شخص چې کیم سیکس پریږدي مګر د ورته شدت جوړښت نه جوړوي، به بیا ځنډ وکړي، نه له اخلاقي ناکام څخه، بلکې د عصبي بیولوژي اړتیا له امله.
MTHFR	C677T (rs1801133) او A1298C (rs1801131)	دې کتابچه په ځانګړي ډول د MTHFR تنوعونو یادونه کوي چې څنګه دوی د مخیستې نسج د سالمیت کمښت له لارې خپرولو خطر زیاتوي HIV — هغه فزیکي نسج باریر. همدغه راز، دا د عصبي لیږدونکي تولید باندې اغیزه اچوي، چې د اندیښنې او شرم بڼه ده، کوم چې کیم سیکس په مدیریت کولو کې کارول شوي و.	د سلیزې جوړښت په مسلې 5-MTHF او عصبي لیږدونکي تولید کې کمښت باندې یوځای ځواب ویل. دا لپاره اړین دي ژینې کې MTHFR چې هغه کسان چې بدلون لري او کیم سیکس څخه بیرته د HIV راستانه شوي، ځکه چې دا فزیکي خطر عامل باندې او همدارنګه د کیم سیکس لټون په عصبي کیمیایي وجه باندې اغښزه کوي.
GABRA2	rs279858 / د لوړ rs279845 خطرې جینټیکي جوړښت.	دټرپیکوالي شدت GHB او د ځنډ خطر ټاکي. هغه کسان چې په GABRA2 کوډ کې لوړ خطر لري، د دوی GABA عصبي کمزوري لامل ګرځي. دغه کسانو ته GHB پراخه راحت راوړي چې دا تجربه یې نورو په پرتله قوي احساسوي.	د لوړ خطر په معنی ده: د GABRA2 کمولو ته ډیر وخت اړتیا لري، د GHB د ترکې له امله عصبي او رواني (PAWS شدید اغیزه، او د طبیعي (لاملونه GABA ټون بیرته راستنیدو لپاره اوږده دوره. دا څخه د وتلو په مهال د GHB همدارنګه د مړینې خطر معلوموي—دا ډاډه معلومات دي چې د طبي ټیم لپاره اړین دي.

DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — د تمایلات کمښت سیګنال.	ریسپټر DRD2 کم شوي کثافت = د ډوپامین کمې شوې سیګنال له امله = د هر هغه تجربې ته قوي تمایل چې دا کمښت له منځه یې وړي. کیم سیکس د ډوپامین زیاتیدو لپاره څو توکو کارول، د دې کم احساس څخه خلاصون وړاندې کوي، او دا په خورا مؤثره توګه تر نورو تجربو څخه ډیر اغیزمن دی.	د DRD2 کوډ A1 لرونکي کس څخه دا ژوند تومبدل نشي چې هغه د بې هوښ مناسب وګوري پرته له دې چې ډیری قوي ګټې په موټرو جوړې شي. یوازې یوې سرچینې څخه بیرته راستنیدل کافي ندي. طبیعي اعتیاد باید واقعاً څو اړخیز وي.
DAT1 / SLC6A3	د VNTR الیل ۱۰- بیا تکرار کول (rs28363170).	ډوپاامین ترانسپورټر د زیاتې څرګندیدنې په معنی ده = ډوپاامین د بیا جذب کیدل چټک دي = لږه لومړ کچه ډوپاامین شتون لري = مبټ د بلاکېدلو ته پام DAT ځانګړی رد فعل ښیي. دا هم په شدید ډول ADHD سره ټرلې ده — ADHD لپاره مبټ د ځان درملنې په توګه کارول، یو ثبت شوی کیم سیکس لاره ده.	تشخیص کلینیکي پلوه په کیم ADHD سیک ریکاور کې مهم دی - مبټ ممکن لپاره ځان درملنې ADHD د ریښتینې درملنې ADHD وي. غیر-ستیمولونکي هغه داخلي ستونې ته د رسیدار کوي چې په ورته وخت کې د مبټ یو له عملي محرکونو څخه یې لرې کوي.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	کوټیز/کوټیز الیل — کم شوي سیروٹون ټرانسپورټر څرګندونه	زیان منونکي حساسیت، شرم له امله د جنسي چلند زیات خطر، او میفیډرون او ایم ډې ایم ای (Mephedrone and MDMA) د SERT بلاکېدو ته لوړ ځواب (هغه احساساتي ګرم او ومنل چې دوی چمتو کوي). احتمال دا چې کسان چې د "شورت/شورت" شخصیت لري، میفیډرون او ایم ډې ایم ای (Mephedrone and MDMA) د سروټونین اغیزات یې ترټولو مهم ګڼلي وي.	سیروٹونین بیا جوړول په یو ډول د ډوپامین بیا رغولو سره مساوي اهمیت لري، په ځانګړي توګه د SLC6A4 کوډونو لرونکو کسانو لپاره. هغه اندیښنې او شرم چې کیم سیکس مخکې شته وو، بیولوجیک وو، نه اخلاقي، او ورته بیولوجیک او درملتي علاج اړین دی.
CYP2B6	کم کچه *6/*6 متابولیزونکي (rs3745274)	د بدوالي په GHB واسطه: هغه کسان چې په کم توګه CYP2B6 او GHB فعالوي، د نورکیټامین مقادیر یې په وینې کې لوړ وي. د دې کتابچه "د غیر معمولي حالت خطر". په کیم	له کاټ څخه د خلاصېدو او کمولو GHB لپاره اړین معلومات، چې د طبي ټیمونو په CYP2B6 لپاره دي. هغه کسان چې اړه بد حالت لري، هغوی ته باید لږ مقدار بکلوفن ورکړل شي او د درمل د زیاتیدو له امله یې باید ډېر احتیاط وشي.

		سیکس شرایطو کې، هغه کسان چې CYP2B6 په کم توګه فعالوي، ممکن د GHB نورو په پرتله ژر تر معتاد شي او د ټیټ مقدارونو سره.	
FAAH	C385A (rs324420) — د FAAH فعالیت کمیدل.	د اندوکانابینوئډ میټابیولزم جین. دا مهمه ده که کانابیس د کیم سیکز تیوري په برخه کې و، چې اکثراً د محرکونو د اندیښنې کمولو لپاره کارول کیږي. دا جین د اناندامید کچه هم اغیزه کوي، چې هغه طبیعي جیوروونکي او خوښۍ جوړونکې مولیکیول ده.	لرونکي کسان د طبیعي FAAH A/A انانداماید سطحې لوړې لرو، چې دا د ټولنیز تړاک او خوښۍ لپاره د طبیعي ظرفیت زیاتوالی دی، هغه څه چې کیم سیکس درملې ډول چمتو کول. سپورټ او ټولنیز اړیکې دا سیستم فعالوي. د دې کچې لپاره طبیعي بیا رغونې لاره یو شمېر برخه د اندوکانابینوئډ په توګه ده.

دلیشنه ۳ — د سمون کولو پروټوکول — د څو ډول نشه موادو واقعیت لپاره ترتیب شوی.

د سنچوریون: درې بیا رغیدنې لارې، یو شخص، یو منظم لړی.

کیم سیکس د بیا جوړېدلو لپاره یوازینۍ میتود نشم کارول کیدی. دریو مهمو توکو ته دریو لسیزو اړتیا ده، چې هر یو یې خپل وخت، طبي اړتیاو او تکمیلی چارې لري. دا لسیزې یوه بلې سیمې نه نیسي - دوی په ورته وخت کې، همغږي سره کار کوي.

د GHB تکمیلي او طبي لپاره دریو د بیا رغونې جوړښت جوړ کړئ، او وروسته یې په تدریجي ډول د چلند او اړیکو د ترتیب اصول: لومړی د ټولې تنظیم کړئ، چارچوب (میداني عاجل حالت).

د لومړیتوب په لحاظ، طبي چارې.

که تاسو د فوري طبي لومړیتوب GHB/GBL ونیسئ، دا ستاسو د ژوند یا تر دې زیات ځله له لاسه ورکول یوازی ته مدیریت کړئ. د دې سلسلې په ګډه کې GHB دی. هڅه مه کوئ چې خپله پروتوکول تطبیق کیږي. کلیدي برخې GHB موجود ټول:

- باکلوفن د ډاډ ترلاسه کولو لپاره، چې دا په طبیب څارنې لاندې وشي—دا ترټولو ځانګړې درملنې له کایندو څخه د خلاصون لپاره GABA-B مداخله ده د.
- که چې ګل بېکولو لپاره بیکلوفن شتون نه لري، د طبي څارنې لاندې لوړ مقدار د بنزودیازپین پروتوکول کاروئ.
- جنیټیکي بدلونونو حالت د کمولو لپاره د وخت جدول په اړه معلومات ورکوي؛ د لوړ GABRA2 خطر لرونکي بدلونونو سره، کمونې باید وروستې وي.
- (لیکید پیل شي په لومړۍ ورځ: میګنیم ګلیسینات (۴۰۰-۶۰۰ ملیګرام، ویښل شوی) P5P (۲۵-۵۰ ملیګرام)، 5-MTHF (۴۰۰ میکروګرام)، L-(تئانین (۲۰۰-۴۰۰ ملیګرام، اړتیا په اندازه).
- سلنک (په ناک کې سپری کول) د اندیښنې کنټرول لپاره په کمونې دوره کې - غیر اعتیاد لرونکی، مستقیم له GABA-B رغیدنې سره تړلی.
- ایپیټالون د شپې په وخت کې د آرام کولو لپاره او د خوب جوړښت د تنظیمولو لپاره کارول کیږي.

د کرسټل میتامفیټامین: د ډوپامین بیا رغون.

میتھ علاج په همپیو سره د جی ایچ بی درملې مدیریت سره پیل کیږي. د میتھ له لامل د طبي عاجلې حالت نشته، مګر د څو ورځو کوډیني سېکس سېشن وروسته د میتھ "کرش" د اعتیاد طبابت کې له تر ټولو سختو ذهني حالاتو څخه یو دی. د دې لپاره تیاری وکړئ.

- پر نسکور کیدو اجازه ورکړئ: پروتوکول ۰۱ (پناه ځای)، خوب، مایعات، او کله چې د خوښې احساس وشي، پروټین لرونکي خواړه.
- ټایروزیین (۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرامه، سهار، پروټین نه لرونکي خواړو سره): ډوپامین جوړونکې ماده ده. دا د ورځې په درهمیا او پنځه ورځو کې پیل کړئ کله چې منظم ډول وخورئ.
- NAC (۶۰۰ ملي ګرامه، ورځ په ورځ دوه ځل د خوړو سره): ګلوټامیټ توازن؛ تمایلو کمول.
- یوریدین + ډي‌اچ‌اې + سی‌دی‌پی-کولین (ذهني سیستم): ډي۲ ریسیپټر د کثافت زیاتوالي سره، داړه سیسټم د جوړښت بیا ترلاسه کول.

- د میت له امله د BDNF - تمرین په فزیکي توګه تر هغه وخته پورې پیل کړئ چې ممکن وي ډوپامین عصبي الیاسونو ته ورنکړي زیان ترمیم کولو لپاره سیګنال دی.
- د زیاتوالي او مخکینۍ قشر (BDNF) سمیکس (په ناک کې سپری کول): بی ډی این ایف په واسطه کیمیاوي جنسي (methamphetamine) بیا رغونه؛ د میتامین (prefrontal cortex) اړیکو څخه وروسته د ذهني ګمراهۍ احساس دا درمل لخوا کم شي.
- BPC-157: څېړنیز ماډلونو کې، دا په مستقیم ډول د محرکونو له امله د ډوپامین سیستم د خرابیدو سره مبارزه کوي.

د میفیډرون او کیټینونونو تریاک: سیروټونین بیا رغونه.

مېفیډرون او کیتینون د بېرته رغیدو لټه، په جوړښت کې، د کوډاین د بېرته رغیدو سره ورته ده (درې ځل بیا جذب کول)، چې یو قوي سیروټونین اړخ لري، چې دا د ایم ډي ایم ای ته ورته دی. سیروټونین اړخ په ځانګړي ډول د کیم سیکس د بېرته رغیدو لپاره مهم دی، ځکه چې مېفیډرون هغه سیروټونین وه چې احساساتي نزدیت او ګرمۍ یې چمتل کړه، چې د کیم سیکس سره د ریښتیني اړیکې په خیر احساس کاوه.

- سیروټونین مخینه جوړونکی - د میفیډرون بیا رغیدو په (ملي ګرامه، ماسختیا ۱۰۰-۵۰): دوره کې د احساساتي سړه والی او ټولنیز انزوا لپاره ترټولو مهم سپلیمنټ.
- تنوعونو لپاره MTHFR د بنسټیز میتیلیشن ملاتړ؛ دا د :(میکروګرام، سهار ۱۰۰۰-۴۰۰): خورا مهمه ده.
- اینوزیټول (۴-۱۲ ګرامه، د وعدو سره ویشل شوی): د سیروټونین ریسیپټر حساسیت تعدیل؛ په ځانګړي ډول د میفیډرون بېرته راځي لپاره ګټور، چې د اندیښنې او زیړې غوښتنې کیفیت یې شتون لري.
- غالب وي (له ورځې څخه ۲ تر ۴ ګرامه): د مزاج ملاتړ او د عصبي سوزش EPA اوریمې-۳، چې کمول.
- په منظم ډول کارول شي: د سیروټونین کمیدل ممکن خورا شدید وي - MDMA که چیرې لږترلوسه ۶ څخه تر ۸ ورځو پورې انتظار وکړئ مخکې له دې چې ستاسو مزاج ته ریښتینی بیا او آرامدل په عمومي توګه مهم چمتون دي 5-HTP-رغونه راغلې؛ 5.

ډرګونو سره د لوبې کولو څخه د وتلو لپاره یوځای شوی وخت جدول.

د میفیډرون استعمال.	د میت ټریک.	GHB / GBL خارنه.	د وخت ترتیب
ځپکېدل او غم. اجازه داده. آرام کول درمل دي.	ډېر خوب. چوپیدو. زیانکه خوب. د دې سره مبارزه مه کوئ. بدن د آرامې غوښتنه لري. اوبه واچوئ. هغه څه وخورئ چې توانید شئ.	طبي طبیب حالت. بیکلوفن یا بنزو پروتوکول. خارنه. د تشنج احتیاطات. دا یوازې هغه لاره ده چې په دې حالت کې مهمې دي -. نور ټول انتظار کوي	د صفر څخه تر ۷۲ ساعتونو پورې.
زیړېدلو او اندیښنې ته پیل HTP-رسیدل. ۵ کیږي. سیروټونین د مخکینۍ ملاتړ. احساساتي سړه والی د	شدید غم او حوصله ورکولو نښه. دا د د میت استعمال لپاره تر ټولو ستونزمن دوره ده. پروټوکول ۰۱. د مرستې لپاره اړیکه ونیسئ. که خورده شئ نو	دا وضعیت د طبي پاملرنې سره خطر کم شي. ګابا سیستم لا هم خورا کم شوی دی. د اندیښې لپاره، منیزیم، ال-تینین او سیلانګ کارول. د	دریږي ۳ څخه ۷ ورځې

	بنزودیازپینونو په ناڅاپه توګه کمولو څخه ډډه وکړئ.	پیل کړئ NAC ټایروسین او.	سیستم بیا رغولو دی.
اونیزې ۱-۴	د کمولو بهیر ډاکټر لخوا GHB څارنه کېږي. د زیږتیا موادو ترکیب جوړېدل. سلنک ورځني استعمال د اندیښنې لپاره. خوب په تدریجي ډول ښه شوی دی، چې دا اپیټالون له امله ده. ګابا ریسیپټر تشدید پیل شوی دی.	آنډونیا غالب ده. تمرین پیل شي او NAC—. اجباري، نه اختیاري فعال دي. د Brain Stack میت-سک ترکیب لپاره تمایلات ترټولو قوي تمایلات په توګه راپورته شوي.	تدریجي مزاج ښه والی. ټولنیز ځنډ ممکن خورا سخت احساس شي - هغه سروټونرجکې اړیکې ورکړل شوې دي. 5-HTP او انوزیتول. نرمو ډول سره بیا د ټولنې ته شاملېدل.
د لومړیو دریو میاشتو لپاره.	د کمولو بهیر ممکن په GHB پای ته ورسېدلی وي یا د پایېزو مرحلو کې وي. ګابا (GABA) سیستم په پراخه کچه بیا رغیدنه کوي. PAWS (post-acute withdrawal syndrome) پیښې - اندیښنې څپې - د 4-7-8 تنفس له مخه وړلو او سلنک (Selank) ته اړتیا لري.	ډی 2 ریسیپټرونو ته وده د اندازې له مخې په شا او شا تېرېږي. ریښتیني خوشحالي احساسات بیرته راځي. ذهني روښنایي ښه شوی دی. جنسي عکس العمل بیرته راځي - دا ممکن د کیمیاوي زیږتیا پرته ګډوډونکي وي.	سیروټونین سیستم بیا جوړېدلی دی. ټولنیز آرام تدریجي ډول بیرته راځي. هغه احساساتي ګرم چې میفیډرون یې چمتووله، د ریښتینې اړیکې په واسطه، خورا کم او ځنډیا سره، پیل کیږي.
دریږي میاشتې - ۱۲ میاشتې	د مصرف (GHB) جی ایچ بی پای ته رسېدلی، او مناسب کمون لاره کارول شوې ده. توازن د (GABA) طبیعي ګابا تنفس تمرینونو او سپورټ له لارې بیا رغېدلی دی. PAWS (د مصرف پای ټیسټینګ سیګنال موجونه کم شوي دي.	ډوپامین سیستم د عادي حالت په کچه یا له همدې نږدې دی. طبیعي جنسي تمایل بیرته راځي. هغه "فلیټ لائن" چې ښودل شوی دی، کم شو. د میت او جنسي اړیکو اجباري طبیعت ضعیف شو.	سیروټونین د عادي حالت ته راستا شوی. په جلا کې باور پرته له درملو څخه ډېرېږي. هغه نږدیت چې میفیډرون یې برابر کاوه، اوس د ریښتیني اړیکو په واسطه ترلاسه کیدی شي.

د خلورمې برخې -- بیولوژیکي بیا رغونه -- د یوټیم شوي تشناب.

میت، او کوډین/مېفیډرون GHB، ډرګونو سره د اړیکې له امله رغونې لپاره د سپلیمنټونو مجموعه، د لارښودونو څخه جلا برخې په ګډه راولي، او همدارنګه ځانګړي بدیلونه هم شامل دي. موخه دا ده: کثافت (میت لاره)، او D2 د ډوپامین تولید او ،(GHB لاره) عملکرد بیا رغونې GABA-B هم‌مهاله د ته وده ورکړي - په دې حال کې چې هغه میتایلیشن بنسټ هم (لاره MDMA/مېفیډرون) سرټونین توازن پوه شي چې دا ټول درې یې اغیزه کوي.

۴.۱ — میتیلیشن فاؤنډیشن — د ټولو برخو لپاره لازم او غیر قابل ومنل.

دل کیمیک سکس د بیا رغونې لپاره دا مهمه ده ځکه چې: * دا د جسم او ذهني روغتیا ته وده ورکوي. * دا د ټولنیزې اړیکې سه کولو کې مرسته کوي. * دا د عصبي سیستم د ترمیمولو کې مرسته کوي. * دا د ځواکمنې لپاره یو ضروري ګام دی.	زمان.	دوز	مکمل.
د MTHFR جنیتی تغیرات په ځانګړې ډول یاد شوي چې د سلیمی غشا له لاسه خپرېدو خطر HIV ورکولو له لارې د په مستقیم ډول دا 5-MTHF-زیاتیري. 5 مسله حلوي— هغه د حجابیو سالمیت ته د کچنۍ کچه ملاتړ کوي— او بلخوا، هغه د عصبي لیږدونکي تولید ته هم ملاتړ کوي چې د دریو رغونې لارېو لپاره خورا مهم دی. د کیم سیکس رغونې لپاره، دا یوازې فزیکي HIV یو مهم سپلمنت دی چې د خطر او د عصبي چاپیریال دواړو سره مبارزه کوي.	سبا د خوراک سره.	۴۰۰-۱۰۰۰ میکروګرام ورځنۍ	5-MTHF (ای ل-میتیلفولیټ).
د 5-MTHF سره همکاري کوي. کیمیکسل د څو سیستمونو کمښت (ډوپامین، سیروټونین، ګابا په ورته وخت کې) د پورې تړلي تولیدي لارو باندې B12 ترټول فشار اچوي. لپاره مثالي جذب لپاره زباني شکل. د میتین اړوند عصبي زیان لپاره مایلین Integrity ملاتړ کوي.	صبحانه	څخه تر 1000 2000 مایکروګرامز زیرزبانی.	مېتیل کوبالامین (B12)
د جوړولو لپاره کافاکټر GABA د (GHB د ډوپامین د جوړولو لپاره، (لاره meth) او د سیروټونین د جوړولو لپاره، (لاره mephedrone) په هم‌مهال ډول (لاره).	صبحانه	ملي ۵۰-۲۵ ګرامه	P5P (فعال B6)

پورې تړلې انزایمونه په کیمیکسل P5P ریکوری کې تر ډیره حده غوښتنې لرو. دا ټاکنه د ټولو دریو لارو کې نه بدلېدونکی ده.			
د دریوو له منځ دوو تریاکو لپاره ترټولو مهم جسمي سپارښتنه چې هم مهال د لاندې شیانو ملاتړ کوي: GABA-B او NMDA سیسټم ملاتړ (ټریک GHB) ترک (meth) تعدیل / اندیښنې کمول (ټریک). همدغه شان دا د قلبی فعالیت ملاتړ کوي - چې دا مهمه ده ځکه چې دواړو په قلب meth او mephedrone باندې فشار راوړي. د لومړي ورځې څخه پیل کړئ.	سبا او ماسه.	400-600 ملي ګرام اساسي توکي.	منیزیم ګلیسینیت.

۴.۲ — د عصبي واټرګانو یوځای شوی ترکیب.

د.	بیاځل بیا لومړی ټراک.	زمان.	دوز	مکمل
د ورځې تر دریو ورځو وروسته، کله چې عادي خواړه وخورئ. ډوپامین مخکینۍ توګه - د میټ لارې لپاره اصلي کمښت په پام کې نیولو سره. د جذب لپاره پروټین څخه لرې اوسئ.	میت / ډوپامین	ما، پروټین نه لرونکی.	500 څخه تر 2000 ملي ګرام پورې.	ای ل-ټیروزین.
ګلوټامیټ د توازن اهمیت، چې د ټولو دریو برخو لپاره مهم دی. لومړی ورځ د ورځې له پیل څخه پیل کړئ. د ټولې ډولونو نشه موادو په اړه، د هوسا کمښت شواهد شتون لري. همدارنګه، دا جګر ته محافظت هم کوي.	ټول ټریکونه	ماښه او سهار، خوړو سره.	۶۰۰-۱۲۰۰ ملي ګرامه، دوه ځله ورځې کې.	NAC
ډی۱/ډی۲ ریسیپټرونو ته وده ورکول -- دا د ډوپامین سیستم د جوړښت بیا ترلاسه کول دي، چې میټ له کبله یې خراب شوی و. دا یو اوږد پروسه ده -- او میاشتې نیسي، خو دا تر ټولو ثبوت لرونکي ریسیپټر بیا جوړولو لاره ده چې شتون لري.	میت / ډوپامین	سبا موټی	250 ملي ګرامه UMP + 1 ګرام DHA + 250 ملي ګرامه CDP-کولین	ډپچ + □□یوریدین + سی‌ډي‌پی-کولین (ذهني ترکیب).

5-HTP	ملي ۱۰۰-۵۰ ګرامه	ماښام، خوب ته د تللو ۳۰ دقیقې مخکې.	مېفیډرون / ایم ډي ایم ای / سیروټونین	سیروټونین مخینه -- د سیروټونین دریو کمښتونو ته ځواب ورکوي (مېفیډرون + ایم ډي ایم ای + ټولیز سیستم). دا د مزاج بیا رغیدو او خوب لپاره خورا مهمه ده. د ټولنیز آرام بیرته راستنیدل دلته پیل کیږي.
ایچ-تینین	ملي 400-200 ګرامه	ضرورت په اندازه، ورځې ته ۳-۲ څله.	GHB / اندیښنه	اغیزې NMDA او GABA لرونکي، د اندیښنې کمونځي. هیڅ ډول زیان نه رسوي. په ځانګړې توګه د GHB استعمال کونکو لپاره، چې شدید GABA اندیښنه لري. د ملاتړ لپاره لومړنی غیر درملي وسیله، په حاد فاز کې.
تاورین	۲-۱ ګرام په ورځ کې	د خوړو سره.	GHB / GABA	جي بي اې (GABA) ریسپټر ملاتړ؛ عصبي نظام ته د خوندیتای ورکول؛ کبدی ته د خوندیتای ورکول — دا هغه کسان لپاره مهم دي چې د ګیډل (GBL) کاروي، ځکه چې د دوی کبده هغه ماده تولیدوي. دي چارې په هغه وخت GHB کې پیل کړئ چې کمولو لړ پیل شوې وي، نه په فعال طبي معالج په جریان کې.
اینوزیتول	۱۲-۴ ګرام (ډوز تنظیم کړئ).	وېش شوي خواړو سره.	مېفیډرون / سیروټونین	سیروټونین ریسیپټر حساسیت؛ د اندیښنې کمښت؛ د هغه څه په اړه شواهد چې غوښتنې یو اجباري کیفیت لري. دا په obsesif ځانګړې توګه د کیمیکسیز غوښتنې لپاره مهم دی، چې ډیر وخت د بیا رغونې پروسه کې راپورته کیږي.
اوریمې-۳ ای پی اې + ډي ایچ اې	۴-۲ ګرام په ورځ کې.	غذا، سهار	ټول ټریکونه	د عصبي سوزش مخنیوی؛ په) ملاتړ؛ حالت BDNF د ؛ د (تمرکز سره EPA ریښتیني بیا رغوني لپاره د دا د .(DHA) غشا ملاتړ دریوو دواړو موادونو څخه د زیان د هوارولو لپاره کار کوي.

تحریک. BDNF او NGF دا د میت مستقیمو اغیزونو په اړه دي چې څنګه هغه د عصبي انعطافیت مولیکولونو باندې تاثیر کوي. ذهني ترمیم - د میت له امله د عصبي فعالې کیدو څخه وروسته رامینځته شوې ذهنی غوغا، د مخدراتو طبابت کې ترټولو څرګند ذهني کمزوري یوې پدیده ده.	متامفټامین / فکر وړتیا	صبحانه	څخه تر 500 ملي 1000 ګرامه پورې.	شکرپوه غبی (Lion's Mane) مېټبال.

پیپټایډ لایه — ۴.۳

پیپټایډ	مواد د کارولو په مختلفو ډولونو کې څرنګوالي.	په لومړۍ څنډه.	د.
BPC-157	ډوپامین او سیروټونین د عادي حالت ته راستنیدل؛ ګابا-بی تعدیل؛ د معدې او مغز ترمیم؛ ضد التهابی؛ باکتریاوي ترمیم.	ټولې څنډې - د دواوو مخلوط.	پیپټایډ چې د کیم سیک ریکوری فریم ورک په کچه تر ټولو کارنده دی - دا هم هغه مسایل او ستونزې علاج کوي چې ډوپامین (میث)، سیروټونین (مېفیډرون)، GABA-B (GHB) او د معدې ترمیم (دغو دریو موادو له امله د معدې میکروبیوم خراب کیږي) سره تړاو لري. د پاکوالي په دوره کې لومړۍ ورځ پیل کړئ. د دهن یا جلد لاندې کارول کیدی شي.
سلنک	ډوډونکي چې ګابا او سیروټونین له لارې کار کوي؛ د اندیښنې کمولو لپاره، مګر پرته له اعتیاد څخه؛ په مستقیم ډول د GHB کوډو له اړوند اړوند امله د اندیښنې او میفیډرون له امله د سیروټونین کمیدو سره.	د GHB او میفیډرون مخلوط استعمال خطرناک دی.	تر اندیښنې د کمولو لپاره ترټول مهم پیپټایډ، چې دواړو ډولونو ته ځواب ځخه د اندیښنې کمونې GABA: وایي او سرټونرجیک (لاره GHB) ته مېفیډرون/MDMA) اندیښنې ته غیر اعتیاد لرونکی. له تېرې (لاره). په حاد فاز کې لارې (intranasal). ورځنۍ استعمال.
سمکس	د NGF او BDNF زیاتوالي؛ ذهني ترمیم؛ ډوپامین تعدیل؛ مخکینۍ قشر بیا رغونه.	میت ټریک - ذهني.	متي باندې د څو ورځو مودې د کیمیایي جنسي اړیکو جلسې جدي ذهني کمزوري لامل ګرځي. سیماکس کمښت ته ځواب ورکوي BDNF هغه چې متي تولیدوي او د مخ په وړاندې سیمې بیا رغونې ته ملاتړ کوي، چې دا د روغتیا په دوره کې د روښانه پریکړو کولو ته زمینه برابره کوي. د ناک له لارې. په لومړي اونۍ پیل وکړئ.

د کارولو ریژ په ورځنۍ GHB راتني ساعتونو باندې سخت تاثیر لروي. اپیټالون د پینیل لاړې ته ملاتړ کوي، او کم شي، نو هغه بهرنۍ GHB کله چې سلیپ تشویق کولو میخانیک له منځه وړي. لومړي ۴-۶ اونۍ.	استعمال - GHB خوب	خوابي جوړښت؛ پیناال لاره؛ ورځنۍ ریتم تنظیم کول.	ایپیټالون

د ۵مې برخې: د جنسي روغتيا او بيا رغونې موضوع.

د سنچوريون - هغه ابعاد چې معياري بيا رغونه او کيمياېي جنسي بيا رغونه هغوی ته پام نه کوي.

د دې وروستي موادو لارښودونو په هر يو کې، د روغتيا يوه برخه شتون لري چې لنډه يا لومړۍ ندي. د کيم سيکس لارښود نشي کولی دا وکړي. د جنسي تجربې هغه ترتيب و چې ټول ترکيب شوي درملونه ورته جوړ شوي وو. د کيم سيکس څخه بيرته راستنيدل - په بيولوژيکي، ذهني او اړيکو لحاظ کې - بشپړ نه وي که چيرې د جنسي اړخ ته مستقيم پام وشي.

لړۍ څخه اخېستل شوې ده (د دې نفوس لپاره S دا برخه په مستقيم ډول د کمپنډيم د پروټوکول ۳۵ ځانګړي پروټوکولونه) او د کمپنډيم د پنځم حجم کې موجود د جنسي بيا رغونې په اړه معلوماتو څخه.

۵.۱ — بشپړې روغتيايي معينې لپاره طبي ارزښت.

د سنټوريون - هغه ازموينې چې نشي انتظار کول.

لومړی، د جنسي بيا رغونې کار کې، لومړۍ طبی پام دی. دا ازموينې نه دي اختياري او بايد په بيا رغونې په لومړي اونۍ کې وشي، نه کله چې تاسو احساس کوئ چمتل ياست.

- ايچ آی وی ټيسټ: څلورم نسل د آنټيجن/اينټی باډي ټيسټ. که کومه وروسته نږدې خطرناک مواجهه وي، نو که چېرې اچ آی (PEP) هم پيل کړئ. که چېرې اچ آی وی مثبت وي: سمدلاسه د اچ آی وی درملنې متخصص سره اړيکه ونيسئ. درمل موجود دي، حقيقت دی (U=U) مؤثره دي او د بشپړ ژوند او جنسي روغتيا وړتيا ورکوي. يو = يو.
- پينل: ګونوريا (يوټرې، رکتي، او فارينګيال سويبونه)، کلاميديا (دغه سايټونو کې)، سيفيلس STI (سيرولوژي)، هربز (سيرولوژي که مخکې نه وي ازمول شوی)، هيپټاټيس سي (که چيرې د وينې په واسطه درمل کارول وشي، لکه "سلامينګ")، هيپټاټيس بي (سيرولوژي او واکسين حالت).
- که تاسو هپاتاټيس بی ته مقاومت نه لرئ، دريو دوزونو څخه جوړ شوې واکسين کول د ټول عمر لپاره ساتنه چمتو کوي.
- واکسينيشن په صورت کې چې مناسب ياست (ډيری لارښودونو کې تر ۴۵ کلنۍ پورې): دا HPV د سره تړلي سرطان د خطر په ډېر کچه کموي HPV د.
- که تاسو پرديوالي نه لرئ او د وبا سيمې ته نږدې ياست، نو بايد دوه دوزونه "جينوس" واکسين ترلاسه کړئ. مپاکس په همدې جنسي شبکونو کې خپريږي چې چيرې کيمیکل استعمال وشي.
- که چيرې کوډين هم په کې شامل وي، CBC د ليواميسول د اګرانولوسيتوز لپاره.
- کارونکو لپاره مهم دی (د جګر د GBL جامع متابوليکې ازمايښت: د کليه او جګر فعاليت - دا په بدلولو لاره) او د هر ډول دوا لپاره چې نسليږي.
- د قلبی ارګانونو معاينه: که د ميټ يا ميفيډرون کارولو شواهد وي، نو ای سي جي وکړئ. د وينې فشار څارنه.

د بېرنۍ حالت په جريان کې د جنسي روغتيا ازمولنې لړۍ: لږترلوسې هر درېو مياشتو لپاره، د لومړي کال په اوږدو کې. که چېرې فعال جنسي ژوند ولري، بيا هم زياتې ځلونه ازموينه وکړئ. دا ازموني مجازات نه دي - دا د خپلو روغتيايي مسايلو په جدي توګه وپېژندلو يوه لاره ده.

۵.۲ — کیمیاوي نږدیتي ګرمه خوله.

د سنټوریون په نامه پیژندل شوی، چې همدې کمپنۍیم یې دا دقیق تعریف کړی دی: "د زده کړې کې یو خالي ځای".

د بیا رغونې لپاره د معلوماتو راټولولو په کتاب کې د "کیمیایی اړیکو د خطرناک موقعیت" په اړه دا ویل شوي دي: "ډیریو کسانو چې د بیا رغونې په لاره کې دي، د دوی لومړۍ پاکه جنسي تجربه بیرته راستنیدل نه دی. دا یو نوی شی دی. هر یوه جنسي اړیکه، څوک یې هم وي، کیمیا له لارې تنظیم شوې وه. عصبي سیستم هیڅکله هم زده نکړه چې څنګه د ریښتینې اړیکو د "ټولېدو" سره مقابله وکړي - هغه څرګندیدل، هغه نامعلومیت، او هغه عمیق احساس چې راځي کله چې هیڅ شی په دوه کسانو تر منځ د اړیکې په وخت کې مداخله نه کوي. دا یو اخلاقي ناکامي ندي. دا د زده کړې کمښت دی."

ډرو په استعمال سره د جنسي اړیکو بیا رغون کې، دا خنډ اکثراً له نورو ډولونو د موادو څخه د خلاصون په مقایسه ډیر دی. هغه دروندان چې جنسي عملونه ترسره کیږي، هغو کې نه دي یوازې یوځای شول - بلکې دوی جنسي اړیکو لپاره شرط وو. عصبي سیستم هیڅکله هم د بې دریغ جنسي اړیکو مهارتونو تمرین نه دی کړی، ځکه چې د بې دریغ جنسي اړیکو فرصت په عموم ډول موجود نه و.

دا د بیا رغونې لپاره څه مانا لري: لومړۍ پاکه جنسي تجربه د کیمیایي جنسیت څخه وروسته په حقیقت کې یو نوی ځای دی. دا د درملو مخکینې جنسي شخصیت بیا راځي نه. ډیری خلکو لپاره چې د دې بیا رغونې په مرحله کې دي، د درملو مخکې هیڅ جنسي شخصیت شتون نه درلود - کیمیایي جنسیت د جنسي پرمختګ په حساسو کلونو کې پیل شو.

۵.۳ — د "فلیټ لائن" حالت

د سنټوریون - هغه موسم چې د تل لپاره د زیان احساس لري او دا واقعیت نه دی.

د "فلیټ لائن" په اړه معلومات: "ځکه چې ډیری کسان د بیا رغیدو په لومړیو کې، یو سکوت تجربه کوي چیرې چې پخوا هوس وو. هیڅ تحریک نه. هیڅ ګټه نه. او د هر ډول نږدیت لور ته هیڅ کشش نه." په کیم سیکس رغیدو کې، فلیټ لائن ډاډیز دی - ځکه چې داپامین او سیروټونین سیستمونه چې د هایپر سکس حالتونو تولید لپاره ډېر شوي وو، اوس کم شوي دي، او مغز دادی چې د جنسي تحریک سرکټونه چې په تکرار سره زیات شوي وو، لنډمهالی غیر فعال کړي دي.

ځه وکړئ؟	څه واقعیاً پیښ کیږي؟	دل ټپښتن بندېدو تجربه.
ډیرې اندیښنې مه کوئ، ازموینه مه کوئ، او مجبور مه کوئ. دا یو موسم دی، نه یو قضا. خاورې ته پاملرنه وکړئ - خوب، ورزش، تغذیه، او اړیکې - هغه بنسټ چې د هوسۍ بیا رغونې لپاره شتون لري. د ژوند پای به راځي. دوره ممکن توپیر ولري: ۱-۳ میاشتې د میتامین په اړه؛ ۳-۶+ میاشتې د لومړیو په کارولو سره MDMA کې د.	ډوپاامین او سیروټونین سیستمونه کم شوي؛ تمایلاتي سرکټ جوړښت مصنوعي، شدید سیګنالونو څخه لرې تنظیم کیږي؛ مغز د طبیعي تحریک لپاره حساسیت بیا رغوي چې په کلونو کلونو کې کیمیاوي اغیزې له منځه یوه وړ.	هیڅ جنسي تمایل نه وي - د تحریک یا دلچسپۍ بشپړ عدم.
لومړي بیا د کم خطر لرونکي نږدیت څخه پیل وکړئ: هغه غیر جنسي فزیکي اړخیزتوب (لمس، مالش، لاس ورکول) چې کومې تشریفات نه غواړي. په تدریجي ډول د حسیت احساس بیرته راولي پرته له دې چې د جنسي فعالیت	د عصبي سیستم په وینا، د جنسي تحریک حالت د نشه مخدر حالت سره ورته دی. نشه مخدر حالت موجود ندي. د تحریک جوړښت لا هم د معمول محرک په لټه کې دی. طبیعي تحریک لاري شتون لري، مګر ناشناسه دي.	ځکه چې په حالت کې چې تاسو نشئ، د جنسي فعالیت احساس کمزورى، ماشینی یا ستونزمن وي.

کولو فشار وي. ډير وخت د همدې ځای کې خفګان پټ وي - ممکن جراتي مرستې ته اړتیا وي.		
ازمېښتونه بند کړئ. ازمېښتونه ستونزه دي، نه د ستونزې شواهد. هغه اندېښنه چې ازمېښتونه رامینځته کوي هغه څه دي چې د طبیعي تحریک بیرته راستنیدو مخه نیسي. د معلوماتو ټولګه وایي: "بدون تعقیب پام وکړئ." د بیرته راځېدونکي هوسۍ نښې اړتیا نه لري چې فټرن په چټک ډول عمل وکړي.	پروړاندې فلمونه لیدل د دې لپاره چې وګورئ که څنګه فعالېږي، یا په زیان کې د ځواب نښو لپاره مداوم پلټنه، هغه اندېښنه رامینځته کوي چې کوم سیستم د آرامۍ له لارې شفایږي. هر ازموینه بیا رغون مخنوي.	د دې ازمېښت هڅه کول چې آیا د کاري وړتیا (function) لخوا څه ستونزه راغلې ده.

۵.۴ - بېرته جوړول د پاکې جنسیت.

د سینټورین په اړه - هغه څه چې درس نه دي ورکړل - اړیکه پرته له خنډونو.

په وینا: " هغه ریښتینې جسمي اړیکه چې مخکې له دې د کیمیا له لارې منځګړیتوب endium د کمپ لرل، د بیا زده کړې اړتیا لري. هغه مهارتونه چې په هوشیارۍ سره د نږدېوالي لپاره ګرځول کېږي - بدن ته شتون، د هغه حالت زغم چې په کوم کې وګورل شي، او هغه وخت پاتې کیدل کله چې احساس خورا قوي وي - له منځه تللي دي. بیا رغیدنه نه ده. دا یو پیل دی."

د کیم سیکس د بېرته جوړولو لپاره عملي چارچاد چې په درملنې کې اغېزمن وي:

- د لومړیو دریو میاشتو (د "سختۍ" دوره): هیڅ هڅه مه کوئ چې د جنسي فعالیت سره ښکیل شئ. پر غیر جنسي جسمي نږدیت تمرکز وکړئ - لمس، ګرموالی، او د باور وړ کسانو سره جسمي شتون. عصبي سیستم په دې خبرېږي چې بدنونه کولی شي پرته له کیمیاوي مداخله د یو بل سره نږدې وي. دا یوه ریښتینې عصبیت زده کړنه ده، نه یوازې درملیزه ګټوره خبره.
- د دریو میاشتو وروسته (کله چې تمایل بیرته راځي): د کم شدت او کم خطر لرونکو لیږې کیدو تجربو سره پیل وکړئ. هغه ډول لیږې کیدل نه چې ډیری شریکانو، څو ورځو تر دوام پورې وي، کوم چې کیم سیکس چمتو کوي - دا یو هدف دی چې وروسته ترلاسه شي، که چیرې دا د جنسي هویت برخه پاتې شي، او دا باید په یوه بې هوښیاره بڼه جوړ شي. هغه څه وکړئ چې عصبي سیستم یې زغملی شي پرته له دې چې بند شي.
- جنسي شرم: د ځینو کسانو لپاره چې کیمیایي توکو په کارولو سره د جنسي اړیکو تجربې ترلاسه کوي، او دا تجربه دوی ته نامناسب یا شرمجن ښکاري، بیا هم چې په حالت کې دي، خو که چیرې یوازیتوب راځي، نو بیا هم د شرم احساس ورته راځي. دا شواهد ندي چې جنسي تمایل غلط و. دا شواهد دا دي چې شرم د کیمیایي توکو کارولو څخه مخکې موجود و او دې ته جلا درملنې اړتیا ده. LGBTQ+ ملاتفتونکي درملنه د دې کار لپاره مناسب ځای دی.
- ایچ آی وی وضعیت او جنسي هویت: که کله د ایچ آی وی مثبت وي، په دې پام وکړئ چې آیا لږ مودې مخته تشخیص شوی دی یا ډېر کلونه وشل، بیا هم د جنسي رغیدو کار د تشخیصی عملي واقعیت دواړو ته اړتیا لري. هغه څوک چې خپل ویروسي احساساتي پروسه او د U=U مقدار نشي توانیدلی، هغه نشي کولی خپریږي. دا په اساسي ډول د جنسي ساحې بدله کوي - د ډیری خلکو لپاره، دا یو ترس له مخه موجود و چې د خطرناک چلند لامل کیده، ترڅو په پرتله سړه او صادقانه څرګندونې.
- یک‌پنځه، غیر یک‌پنځه، او جنسي ټولنه: د کیمیایي جنسي عمل اکثراً په ځانګړو ټولنیزو-جنسي ټولنو کې (برنامو، ځایونو، ټولنیزو شبکې) رامینځته کیږي. بیا تر لاسه کول نه یوازې د یک‌پنځه یا د ځینو جنسي کړنو پر له پرلوړو پورې اړین دي. دا د هر هغه جنسي ټولنې او کړنو سره یو ریښتینی او بې هوښیاروالی ته اړتیا لري چې د فرد لپاره مناسب وي. د بې هوښیارۍ لرونکي لیسبي، ګای، بیا

ملاتفت سره مطابقت لري او LGBTQ+ تر لاسه کولو ځايونه شتون لري چې په څرګند ډول له دا ځايونه موندل ممکن دي.

د سلسمې برخې: د بیا رغونې په بهیر کې او د hiv روغتیا مدیریت.

د سنټوریون - پروتوکول ۴۲ تطبیق شوی - د شخصي امنیت دیوال لپاره پروټوکول، چې کیم سیکس څخه بیرته راستنیدل غواړي.

د کمپنډیوم د څېړنې ۴۲، بشپړې ایدز مخنیوي او مدیریت چارچوب وړاندې کوي. دا برخه یې په ځانګړې ډول د کیمیایي جنسي اړیکو څخه بیرته راستنیدو لپاره تطبیقوي.

۶.۱ — د تاسو له لارې HIV ثابت یا ټول کارول کیږي. ترلاسه کړئ.

- PrEP (د ازمېښت لامل کېدو مخنیوی): که تاسو PrEP په اړیکو کې د کیمیایي جنسي فعالیتونو څخه مخکې PrEP ګډون برخه لرئ، د نورو جنسي فعالیتونو معلوماتو راټولولو پیل کړئ. د "د اجرایې وال دیوال" بللې ده. ټرووادا او ډیسکووی (ورځنۍ خوراک) او اپریټیوډ (ټرمن، هر دوه میاشتې) ټول د HIV ۹۹٪ څخه زیات محافظت چمتون کوي کله چې په خدماتو له لارې HIV ثابت ډول کارول کیږي. دا دواړه د ستنې ډاکټر، د جنسي روغتیا کلینیک یا د ترلاسه کړئ.
- احتمال لرئ، پیپ HIV پیپ (د اکسپوژر وروسته درملنه): که تاسو د کیم سیکس په جریان کې د ۷۲ ساعتونو کې پیل کړئ. دا ۲۸ ورځنۍ دوره ده. لکه څنګه چې ډیر زر ترې پیل شي، همدروټوب مثریت یې لوړ وي. له هرې اورژانس څانګې یا د جنسي روغتیا کلینیک څخه پوښتنه وکړئ.
- ازمول: کله چې تاسو فعال جنسي ژوند لرئ، هر دریو میاشتو کې. څلورم (HIV) معمولي کوډ نسل کوډ کولی شي کوډ ته تر ۱۸-۴۵ ورځو پورې ژر وپیژندلی. د پخوانۍ ازموائنې "د انتظار دوره" د عصري ازموائنې "د انتظار دوره" نه ده.
- هپاتایټیس سي څارنه: که تاسو د نشې په واسطه (عروقی درمل مصرف) کول هغه برخه وه چې د کیم سیک نمونې کې شامله وه، نو هپاتایټیس سي ازموینه هر دریو میاشتو څانګړیږي. هپاتایټیس سي شفا لري. مستقیم عمل کوونکي ضد ویروسي جلاول شوي، په ډیرو قضیو کې د 12-8 اونیو په ترڅ کې شفایي اغیزه لري. ازموینې او درملنې ته اړتیا نه ده چې ستونزمن وي. ستونزه دا ده چې دا وکتل شي مګر پدې اړه معلومات نشري.

۶.۲ - که تاسو د HIV مثبت یاست.

مثبت شریک کولی شي چې د کم شوي ویروسي بار سره، نشي HIV چوکاټ: "یو endium د کمپ یو خطر کمونې U=U." کولی خپروي. ویروس شتون لري مګر محدود شوی دی او نشي کولی خپریږي. مطالعو لخوا ثابت PARTNER2 او PARTNER ستراتیژی نه دی. دا یوه ساینسي واقعیت دی چې د شوی، چې زرګونو غیر همغږه جوړو باندې کاله کلونه درلوده.

- کلینیک سره سمدلاسه اړیکه ونیسئ. د HIV متخصص یا HIV که چیرې تازه تشخیص وشي: د روغتیا پوهنځي لخوا وړاندیز شویږي چې په ناروغۍ کې په لومړي سر کې درمل پیل کړئ. ډېر کسان لپاره، درمل یوازې یو ورځنی ټبل دی. ډېری هغه کسان چې درمل مصرفوي، عادي عمرونه لري.
- که ستونزه تشخیص شوې وي او درملونه اخلي شئ: د جنسي اړیکو بیا پیل کولو مخکې له دې صفر وي، پرته لدې چې نورې محافظتي اقدامات (viral load) ډاډ ترلاسه کړئ چې ویروسي بار درمل HIV ونیسئ. که چیرې ویروسی بار کښیښلول نشي- دا یو طبي مسله ده. د خپل جوړونکي سره خبره وکړئ ترڅو ولپیږئ چې ولې ویروسی بار کښیښلول نه کیږي.

- ډوګو مواد او ایدز درملنې موافقیت: ډوګو مواد د ایدز درملنې موافقیت په شدید ډول اغیزه کوي. د ایدز درملونو دوزونو ورکړل، حتی یوځل هم، کولی شي ویروس بیرته راپورته کړي. که چیرې ډوګو مواد ستاسو د ایدز درملنې موافقیت ته زیان رسوي، دا یو کلینیکي خبره ده چې تاسو یې په اړه، کوم چې (Cabenuva) باید خپل ایدز متخصص سره وکړئ د اورد مهال لپاره کاینجکشن میاشتوالي یا دوه میاشتې یوه ځل ورکول کیږي او د ورځنۍ قرصې اړتیا لرې.
- تشخیص یو ځانګړي ذهني بار لری HIV، د کیم سیکس له بیا رغیدنې سره روانی روغتیا او پلویان روانی روغتیا پاملرنه مناسب LGBTQ+ -. شرم، غم، ویره - چې کومې ملاتړ ته اړتیا لري په خپلو U=U سره ژوند کوي وایي چې درملنې او HIV زمینه ده. ډیری هغه کسان چې د تشخیصولو سره یې خپلې اړیکې د فاجعه نه یو کنټرول وړ مزمن حالت ته بدلې کړې. دا بدلون شتون لري او واقعیت دی.

دلومه برخه — د کیمیایي جنسي اړخیزې غوښتنې — پوهیدل او ځپلو.

د سنټوریون په نامه: تمایلي هغه بشپړ حالت لپاره ده، نه د کوم بل درمل لپاره.

ډرو کمونې په یوه ځانګړې ډول د یو واحد درمل کمونې نه توپیر لري، ځکه چې هغه څه چې کمونې ته یا میفیډرون لپاره GHB، اړوي هغه درمل نه دی - بلکې یو تجربې ده. کمونه په ځانګړې توګه د میټ، یا حالت لپاره: د جنسي شدت، د محدودیتونو له منځه وړلو، د احساساتي نږدیت، chemsex نه وي، بلکې د د اړوندوالي احساس، هغه شپې (یا ورځې) چې عادي وخت نه و.

دا په معنا ده چې د کیمیایي جنسي اړخ لومړۍ غوښتنې ډېرې محرکات لري چې هغه محرکات چې یوازې د یوې توکو لپاره وي، نه لري. دا کولی شي یوازې د جنسي تحریک له امله پیل شي (جنسي سیګنال = کیمیایي جنسي سیګنال). دا کولی شي یوازې د تنهایی له امله پیل شي (د اړیکې احساس). دا کولی شي د یوې ځانګړې ایپ یا پلیټ فارم له امله پیل شي. دا کولی شي د اونۍ په ځانګړې ورځ کې پیل شي. دا کولی شي د ستونزې له امله پیل شي (د وتلو احساس). دا کولی شي د یوې ځانګړې ټولنې له امله پیل شي. دا کولی شي د ځانګړو کسانو څخه د یادونې له امله پیل شي.

کیم سیکس لپاره ځانګړي تمایلات رامینځته کوونکي عوامل.

د بل ځواب وړاندیز.	پریښ څه غواړي؟	ډېرېږي.
جنسي تحریک واقعیت لري. کیم سیکس عکس العمل مشروط ده، مګر اړینه نه ده. تمرین وکړئ او ځنډ کړئ. د یوې شخص سره اړیکه نیپوه چې په بیا رغیدو کې مرسته کوي. دا تحریک به پرته له دې چې کیم سیکس ته اړتیا ولري، پایته وشي، دا "flatline" ورسي. که چیرې مانا لري چې دا محرک ممکن په لومړیو کې د بیا رغونې په دوره کې موجود نه وي - کله چې دا بیرته راځي، نو ځنډونه مهم شي.	هغه مغز چې دا زده کړې وي چې جنسي تحریک = کیمیکل سکس، کله چې جنسي تحریک راسي نو د کیمیکل سکس تم لپاره د سرکټ فعالوي. تم د هغه بشپړ حالت لپاره دی چې په مخکینۍ کې جنسي تحریک ورسوه.	جنسي تحریک - هر ډول سرچینه.
د لومړیو ۹۰ ورځو په جریان کې، د اپلیکیشنونو حذف کول په بشپړه توګه اړین دي. دا د ماتې څخه د ځان ساتنې نه ده، بلکې د چاپیریال بیا رغونې (پروتوکول 05) په توګه طبیعي ده. که چیرې د لیدلو اپلیکیشنونه وروسته بیا فعال شي، نو دوی باید هغه مهال بیا فعال نشي کله چې کیم سیکس څخه د بېرته راستنیدو پروسه لا هم په پراخه کچه نه وي بشپړ شوې.	ګرنډر، بی بی آر ټي او نورې اپلیکیشنونه د کیم سیکس سیشنونو لپاره لومړی لار و. دا اپلیکیشن ځان یوازې یو کوډ ندي؛ بلکې دا یو مرکب سیګنال دی - انټر فیس، عکسونه، تمځای ټول هغه څه دي چې کیم سیکس سرکت فعالوي.	اپلیکیشنونه او ډیجیټل پلیټ فارمونه.
د بېرته راستنېدو لومړیو شپږ میاشتو په هر جمعې او شنبه ورځ کې، د منظمو او لوړو شدتونو لرونکو بدیل فعالیتونو لپاره جوړه کړئ. هغه وخت چې یوه پل هوسونه راځي، باید دا وخت د نورو چارو لپاره سره ډک شي. هیڅکله د ویک نه جوړوئ او تمه مه کوئ چې اراده پل	د مغز هغه برخه چې د اونۍ په ټاکلي وختونو کې د کیمیایي جنسي اړیکو تمایلو ته روزل شوې وي، حتی د بیا رغونې له میاشتو وروسته هم په هغو وختونو کې د تمایلو احساس تولیدوي.	د جمعې ورځې / شنبه ورځې ماسه (جلسې وخت).

لېريش. هر ډول لېريش. د کيمياپي جنسي اړيکو ټولنې يو څانګړي لارې څخه د ټرلو احساس رامينځته کړي، په داسې حال کې چې بيا رغونې ټولنې دا کار له ملاتفت LGBTQ+. بلې لارې کوي لرونکي بيا رغونې سيمې، يا لس ګامې کرستال ميټ) ډلې چې په ځينو وګړو تمرکز (SMART Recovery، غير نامي لري، يا هر هغه بې هوښيرې ټولنه چې د جنسي هويت له لاسه ورکولو ته اړتيا نه لري.	چېم سکس چې د ټرلو او اړيکو احساس يې رامينځته کاوه، له دې سره سم په خپله يو له تر ټولو مهمو اغيزونو وه. يوازيتوب په مستقيم ډول هغه غوښتنې لامل کيږي چې د تجربې لپاره وي، کومه تجربه چې معمولا دغه يوازيتوب پای ته رسوي.	تنهايی او ټولنيز جلاوالي.
پروتوکول 01 (پناه ځای) د حاد ستونزې لپاره. د تنفس تمرين. درملتي اړيکه. مخکينی تمايز: د ستونزې سره مبارزه کول، نه د هغې څخه د وتلو هڅه کول. هغه تفکر تمرينات چې د سختو احساساتي حالاتو زغم رامينځته کوي، دا د دې محرک لپاره اوږد مهاله مداخله ده.	کيم سيکس د وتلو وړتيا - هغه لاره چې د تېروتن دورو په جريان کې يې يو بل واقعيت برابر کاوه - دا مانا لري چې هر ډول دردونکي تجربه کولی شي د دې وتلو لپاره اړتيا رامينځته کړي.	مرستې لپاره اړتيا شتون لري که تاسو د کار د ستونزې، ردﷺ يا احساساتي درد سره مخ شئ.
سوشيال مډيا کې بلاک او ساټ کوډ فعاليتونه مناسبې دفاعي اقدامات دي، نه د ظالمانو. پروتوکول 08 (اجتماعي جوړښت) د هغه ټوليز بيا جوړونې ته پام کوي چې کيم سيکس ښېرته تر لاسه کولو ته اړتيا لري. ځينې اړيکې د کيم سيکس شبکې څخه په پاک حالت کې د وخت په تېرولو سره ساتل کيدی شي - زياتره يې د لومړي بيا رغونې په دوره کې نشي ساتلای، پرته له دې چې غير قابل ليوالتيا خطر وي.	ځينې ځانګړي کسان چې د کيم سيکس شبکې سره ټرلي دي، مرکب سيګنالان دي - دوی ټول حالت فعالوي. د دوی له اړخه تماس، د دوی ليدل په ټولنيزو رسنﷺ کې، يا د دوی شتون کول په ټولنه کې کولی شي ناڅاپي او شديد تمايل رامينځته کړي.	د کيم سيکس دنده لرونکي کسان.

د قطع کولو پروټوکول - ۵ دقيقې ﷺد کيمياپي جنسي.

1. د هوسا د بشپړې موخې نوم ورکړئ. نه "زه غواړم کار وکړم." هغه ځانګړي تجربه کومه ده چې هوسا يې لټون کوي؟ هغه جنسي شدت؟ هغه ټرار؟ هغه وتل؟ هغه عاطفي نږديت؟ د دې دنده په نومولو سره، ځواب د "د نشې مقاومت وکړئ" نه "د بلې دندې موندلو" ته بدل شي.
2. د چاپيريال يا پليټ فارم څخه بهر تلئ. که تاسو د يوه تاريخي اپليکيشن په کارتون يا په انتظار کې ځای کې ياست، فوري وتل وکړئ. که تاسو په جمعې ورځ په کور کې يوازيتيا ږئ، خپل ځای بدل کړئ. د چاپيريال بدلون، په جسماني او ډيجيټل ډول، لومړﷺ اقدام دی.
3. چل کړئ څلور، اووه، او اته تنفس — شپږ دوري. د کيم سيکس غوښتنې ته ډيری عصبي بيولوژيکي اجزاو يوځای فعال وي. شپږ دوري، نه څلور، ترڅو مناسب سمپاتيک ځواب رامينځته شي.
4. NAC، L-THEANINE او منګنيسيم واخلئ. هغه عصبي کيمياوي اړخ چې د هوسا احساس په پړه کې دی، يو بيو کيمياوي عنصر لري چې د ريښتيني مودي لپاره د علاج وړ دی. دا دری سبنې د خو سيستمونو د هوسا حالت لپاره ترټولو مستقيمه اړونده سبنې دي.
5. اړيکه - په ځانګړې توګه د بيا رغونې ټولنې سره اړيکه. نه د کيمياپي جنسي اړيکې. نه د هغه ډول ټولنيزې اړيکې چې شخص ستونزې نه پوهيږي. بلکې يو څوک چې د کيمياپي جنسي بيا رغونې په اړه پوهيږي. کرستل ميت ناموس، يوه جنسي روغتيا کارکوونکې، يو بيا رغونې کارکوونکی چې دې ټولنې ته پوه وي، يا يو درملتر چې د کيمياپي جنسي په اړه معلومات لري.

6. ډیر تمرین، سړه غسل، تخلیقی کار، سیالیز فعالیت. د جنګیذهان د اړتیا لپاره، د جنګي کچې ځواب اړین دی، نه یو منل شوی ځواب.
7. څه لامل یې وشو؟ هغه څه چې دا د کار کولو موخه وه؟ تاسو څه وکړئ؟ د تړي شدت څه شو؟ دریو اونۍ وروسته، دا معلومات ستاسو ځانګړي تړی جوړښت په روښانه ډول ښیي - هغه نمائنې، هغه محرکونه، او هغه چارې - چې هیڅ بهرنۍ څارونکي یې نشي کولی.

د لسمې برخې -- ټولنه، هویت، او د بې هوښ احساس لرونکي لپاره جوړښت.

د سنټوریون: بیا رغونه نشي کولی چې تاسو خپلې ټولنې پریږدئ؛ بلکې دې باید ستاسو په ملت کې یو نوی ژوند جوړ کړي.

ډیر مهم معماری چیلنج د کیم سیکس بېرته جوړولو په برخه کې دا دی: د کیم سیکس صحنې هغه ریښتینې ټولنه، ریښتینې اړتیا، ریښتینی جنسي هویت څرګندونه او ریښتینې ملاتړ وړاندې کول. که چېرې مواد لرې شي مګر دغه ټولنیز اړخ و نه پېژندل شي، نو بیا یووالي رامنځته کیږي - او هغه ځایه چې بېرته موادو ته راستنیدل ډیر احتمال لري.

د کیم سیکس څخه بیرته راګرځېدل له لېزبي، بي سکسیال، یا کوډ ټولنې څخه د وتلو ته اړتیا نلري. دا د عفت په غوره کولو سره هم نه دی. دا د هغه جنسي هویت یا کړنډونو پریښودلو ته اړتیا نلري چې یو شخص د کیم سیکس پیل کښېدو مخکې یې واقعي درلود. دا د ټولنې د هغه برخو په جوړولو پورې اړتیا لري چې کیم سیکس یې وړاندې کوله، لکه تړار، اړیکه، جنسي څرګندونه، او د دې ازاد چې څوک خپله یوازې ځان وي، مګر دا ټول د هغه لارو له مخې چې کومو توکو نه شامل.

سره LGBTQ+ سخته لومړ ټولنې جوړول لپاره له.

- کریستال میت anonymous (CMA): په ځانګړې ډول د هغه قوماینټي ټولنو لپاره چې د میت له املې اغېزمن شوي، او دا په سترو ښارونو کې خورا فعاله ده. د کیم سیکس تجربې په ګډه شتون یو ځانګړی ډول پوهیدو رامینځته کوي چې عام ریکاوري ټولنې یې ممکن نه وي چمتل کړي.
- SMART Recovery د LGBTQ+ لپاره غونډې: دا یو لاییک (دیني نه) بدیل دی چې د باروېز ځانګړي غونډیو شمیر یې زیاتوالیږي LGBTQ+ مرحلې ته وړاندیز کوي، او د.
- HIV ډرګونو سره د جنسي اړیکو لپاره ځانګړي ملاتړ خدمات: په انګلستان کې، ډیری عاجز او سازمانونه ځانګړي دریو سره د جنسي اړیکو ملاتړ چمتون وړاندې کوي. په متحده ایالتونو کې، ټولنیز روغتیا مرکز (نیویارک)، CALLEN-LORDE، بنډه AIDS سازمانونو لکه سان فرانسیسکو او ډیری HIV پاملرنې سازمانونه دریو سره د جنسي اړیکو په اړه معلومات درلودونکي سلا مشورې وړاندې کوي. دریو سره د جنسي اړیکو په اړه معلومات لرونکی معالج د دې بیا رغونې لپاره تر ټولو مهم کلینیکل اړخ دی.
- ټولنې لپاره بې کیدونکي ځایونه: بې کیدونکي بارونه، د پرایډ ټولنو په چارو LGBTQ+ ځانګړي سپورټ لیګونه، ټولنیز سازمانونه، او داوطنوالي فرصتونه. د LGBTQ+، کې بې کیدونکي غونډ ټولنې ټولنیز جوړښت د موادو پرته هم شتون لري، مګر بې کیدونکی ډول یې د هغو ځایونو په پرتله کم لیدل کیږي چې د موادو پر اساس جوړ شوي دي، نو له همدې کبله دا اړینه ده چې دا ډول ځایونه په عامله توګه رامینځته شي.
- د بیا رغونې ټولنه په توګه یو ټولنیز منظومه: ډیری خلک چې د کیم سیکس له ځانګړي تجربې سره مخ دي، خپل واقعي ټولنه په هغه کسانو کې موندلی شي چې دواړو تجربو ته په وي: د کیم سیکس ځانګړي تجربه او د دې څخه د بېرته رغونې ځانګړي تجربه. هغه ګډه پوهه چې د درملو احساس، لګښت او بیا جوړیدل څنګه دی، یو ډول نړیدیت رامینځته کوي چې نه د کارولو ټولنې او نه هم عامې بیا رغونې سیمې یې تولید کولی شي.

په هویت مسله.

د سنټوریون په اړه — تاسو څوک یاست، دا هغه څه نه دي چې تاسو څه کول.

کیم سکس څخه د ښځې راځي کېدو په بهیر کې اکثراً ځانګړی شخصیت بحران رامنځته کیږي: "که زه هغه څوک نه یم چې جلسو ته لاړ شم، نو ما په جنسي لحاظ څه؟" د هغو کسانو لپاره چې د دوی ټول بالغ عمر د کیم سکس په چوکاټ کې تېر شوی، له اعتیاد څخه خلاصېدل پخوانی جنسي شخصیت بیرته را نه بل بیاوي - دا د یو نوی جنسي شخصیت جوړولو ته اړتیا لري.

دریځ: بیا رغون د شخصیت له لاسه ورکولو نه دی. د جنسي هویت - لیسبي، بای endium د کمپ سکسول، کیوېر، یا نور - هغه نشته چې "چیم سیکس" وي. د ټولنې سره ټراک هغه ندي چې مواد وي. تخلیق، ژوندپالنه، او د شدت غوښتنې چې په "واریر" مغز کې وو چې د "چیم سیکس" لپاره لیوالتیا درلوده - دا مواد نه دي. دا هغه ځانګړنې دي چې د شخص په اړه وې چې مخکې له موادو شتون درلیده او چې اوس هم شتون لري ترڅو د بل څه په شاوخوا تنظیم شي، نه یوازې د یوې ناستې په شاوخوا.

بیاځل بیا ترلاسه کول د یوې جنسي او ټولنیزې شخصیت جوړولو ده چې له موادو څخه پرته د دې لاسرسي ته اړتیا نلري. دا جوړښت ممکن کلونه وخت واخلي. دا د هغه څه نه دی چې تاسو یې یاست. دا د هغه څه په کشف کولو دي چې تاسو یوازې بې فیلټر شئ.

د ناستې د ۹مې برخې په اړه -- د ریکووری کرنل ته د ننوتلو څرنګوالی: ستاسو پروتوکول نقش.

ډرګونو سره د لوبې کولو څخه ښېرته راځي ترټولو مفصل لارښود په دې سلسله کې. د هر ډول موادو لپاره د لومړني معلومات د هرې برخې لپاره شتون لري. دا نقشه يې سازمانوي.

د کیمیکال سکس ځانګړي یادښتونه	په لومړي ځایه تمرکز وکړئ.	پروتوکولونه	فاز
له ځپلو مدیریت GHB لومه ۷۲ ساعته د لخوا ټاکل کیږي. نور ټول کارونه بیا هغه وخت پیل کیږي کله چې حاد طبي خطر کنټرول اړیدو HIV/STI شي. په لومړ اونۍ کې اجباري دي.	څخه د وتلو GHB مدیریت؛ HIV/STI ازموینې؛ که اړتیا وي نو پیل PrEP؛ پیل PEP.	راهنمایی GHB (د درېمې برخې)؛ طبي متخصص؛ د جنسي روغتیا کلینیک.	طبي طبي عاجل حالت (د ورځې ۰ څخه تر ۷. پورې)
او میګنیشیم په لومړ ورځ - د دریو NAC مسیرو هم مهالې د ځپلو لپاره. ټایروسین په 5-درسیه ورځ تر پنځه ورځه پیل کیږي. HTP په لومړ ورځ (مابنام) پیل کیږي. د دریو مسیرو لپاره د مرکبو ترکیب په لومړي دوو اونیو کې ټاکل شوی دی.	دري برخې شمولیزونکي؛ تغذیه؛ رطوبت؛ خوب؛ میګنیشیم - لومړ ورځ.	پروتوکول ۷، ۹، ۱۷، ۱۸؛ یوځای شوي زیړتیا مواد (د څلورمې برخې په اړه).	بایولوژیکي بنسټ (لومړ ورځې تر ۱۴ ورځې پورې).
د اپلیکیشنونو ډاونلوډ باید لومړیو ۲۴ ساعتونو کې وشي. نه وروسته. د کیم سیکس سښښن جوړښت په عمومي توګه د ډیجیټل پلیټ فارمونو له لارې تنظیم شوی دی - د چاپیریال بیا رغونې باید په بشپړه توګه د ډیجیټل چاپیریال شامله کړي. دا لپاره ډیری خلکو ته ترټولو ستونزمن بدلون دی چې د کیم سیکس څخه بیرته راستنیدو کې هڅه کوي.	برنامې ویذف؛ ټولنیز شبکې بیا جوړول؛ اشارې لرې کول؛ کیمیکي جنسي اړیکو د شخصي معلوماتو مدیریت.	پروتوکول ۰۵، پروتوکول ۰۸	ډیجیټل او چاپیریال د بیا رغونې پروګرام (لومړ ورځې تر دري یوې پورې).
کې د لوړ خطر شتون، د روغتیایی GABRA2 ټیم لپاره ترټولو مهمه لاره ده چې څنګه GHB مدیریت وکړي. COMT Val/Val د شدت په جوړښت باندې تاثیر کوي. MTHFR 5-حالت-MTHF ته د لومړیتوب ورکوي. SLC6A4 کې short/short، هغه سرټونین-لېږدې پروفایل تشریحوي چې کومو لپاره له میفیډرون څخه د عمیق ملاتفت اړتیا ده.	COMT، GABRA2، MTHFR، DRD2، SLC6A4، CYP2B6	د دې لارښود د ۱۵مې برخې (تلپاتې معلومات)، ۲مه برخه.	ژینومي نقشې کول (د لومړیو ۴. اونۍ)
د جنسي روغتیا خانګه د بشپړ بیا رغونې دوري لپاره عملیږي - نه یوازې د لنډمهاله اقدام په توګه، بلکې د پایښت لپاره. ریسک کلنۍ ازموینه، مداوم (STI) سپرم او ویني ناروغیو کوډ مخنیوي، او د جنسي ART یا PrEP ظرفیت تدریجي بیا رغونې، ټول عمر د عمل کولو مسایل دي، نه یوازې په لومړني بیا رغونې کې.	د جنسي ناروغیو ازموینه هر ربع کال کې؛ په پاکۍ سره د جنسي ژوند بیا رغونې؛ د بحران حالت څخه د وتلو لار.	پروتوکول ۴۲ (ایچ آی وی مخنیوي؛ د دې لارښود ۵ او ۶ برخه؛ جنسي روغتیا کلینیک.	د جنسي روغتیا او د ایچ آی وی مدیریت (دوامدار).
چېم سکس چې ټولنې یې رامینځته کړې، هغه باید له منځه یوړل شي—نه د بدې ټولنې یا	ټولګه؛ LGBTQ+ پاک کیمیکسل د معلوماتو	پروتوکول ۰۴، پروټوکل ۰۸،	اجتماعي معمار (د

ځانګړي ډول ژوند په ځای، بلکې یوې هوښیارې ټولنې سره چې د اړیکې او ټړاو احساس ورکوي. دا ترټولو مهمه پروژه ده چې د اوږد مهال لپاره د چیم سکس له تاوتریخوالي څخه بېرته راستنیدو کې مرسته کوي او هغه څه دي چې ډیر څه په اوږده موده کې بریالي کیدو باندې اغیزه لري.	پراساس ملاتړ؛ درملتوب اړیکه.	پروټوکول ۱۶؛ سی ایم اې یا ورته.	دویمې تر بارومې اونۍ پورې)
د اصلي ټولنې د لومړي حجم په څلورم ټوک متخصص پروتوکول یو تفصیلي Sکې، د ۳۵ چوکاټ وړاندې کوي چې دا کار یې ملاتړوي. یو متخصص درمل جوړونکی چې له LGBTQ+ سره موافق وي او کومو تجربو ترسره کړې وي، د دې مرحلې لپاره ترټولو مهم کلینیکي اړیکي دی.	جنسي هویت جوړول؛ شرم د کمولو پروسه؛ په پاکۍ سره جنسي ژوند وده کول؛ د "فلیټ لائن" حالت او د هغې حل.	پروتوکول ۲۰، سیریز؛ S۲۱، ۳۵ له LGBTQ+ ملاتفتي سره د درملنې.	جنسي هویت کار (د ۲ میاشتې څخه تر ۱۲ میاشتې پورې)
هغه کس چې خپل ژوند د کیم سیکس وروسته بیا جوړ کړی دی - په ریښتینې ټولنې سره، بې هوښۍ جنسي ظرفیت سره، هغه شدت سره چې د هغه د مبارزې ذهینت ته روغتیا مدیریت شوې، او HIV، اړتیا لري بشپړ بیولوژیکي بیا رغونې سره - په کټ کې توپیر لري له هغه کس څخه چې د دې سلسلې لومړي پاڼې ته ورسید. دا ټولګه یو څه د دې لپاره لیکل شوې وه.	جنګي‌دې وهلو د شدتونو جوړښت؛ موخه؛ بشپړ هوښیار جنسي او ټولنیز ځان.	پروټوکول ۲۴، ۲۵، سي-۲۸، سي-۳۱؛ پروټوکول ۳۵S.d	اوږده لوبه (۶ میاشتې او ډیر)

په پای کې یو خبره.

د سینټورین - ټولنه، ټړار، او شدت - دا ټول واقعیت درلود. د دوی ترې رسیدل د نشو په کارولو نه غواړي.

ته دی - هغه کسانو چې وخت يې کم شو تر C.O او J.P., A.C., J.S., G.F. دا کتاب د تقدیم لیک په نوم دې وروسته چې چا ورته ووایي چې څه شی به دوی يې د موادو لورې کولو ته سوقوي، هغه بیولوژي وه، ټولنې LGBTQ+ نه ضعف. په کیمیکسی ریکوری کې، دا تقدیم لیک یو ځانګړي اهمیت لري: هغه وبا چې ته په لس نولس او شلو کلونو کې زیان ورورسوه، د ټولنې پراخې ټراوما رامینځته کړه چې اوس هم خپرېږي. هغه مواد چې د جنسیت له مخې تنظیم شوي وو، دا ټولنې ته یو ځانګړي شرایطو کې راغلل. دوی د ماتم، شرم، بدنام او هغه شدید غیر منعزله کیدو په شرایطو کې راغلل چې ټراوما ځینې وختونه رامینځته کوي.

د ریکوری کرنل له تاسو د خپل ژوند شکر ادا کولو غوښتنه نه کوي، او نه دا چې هغه څه کم عادل کړئ چې نشه مخینه درلېده. دوی ستاسو لپاره ریښتیني شیان برابر کړي وو - ټولنې، اړیکې، ټړلو، جنسي ازاد، شدت، داسې احساس چې تاسو په بشپړ ډول ژوندي او په بشپړ ډول غوښتل یاست، په هغه نړ کې چې ستاسو ټولنې ته وایي چې دا ناروغ او غیر ضروري ده.

د ریکاوری کرنل وړاندیز دا دی چې ټول هغه ستونزې، چې په حقیقت کې شتون لري، پرته له موادو ترلاسه شي. دا چې د ټړلو احساس په هوښیار ټولنې کې موجود وي. دا چې اړیکې په ریښتیني نړدیت کې موندل شي. دا چې شدت د جنګیالی طبیعت طبیعي ظرفیت په واسطه موجود وي. دا چې د جنسي ازاد -- ډیر جامع، ډیر خوندي او ډیر پایدار -- په هوښیار جنسي ژوند کې شتون لري، کوم چې ستاسو واقعي شخصیت پر بنډه جوړ شوی دی، نه په هغه څه چې دروغ مواد موقت ډول ممکن کړي وو.

کیم سکس دریوځایه یو جوړښت و. دا د ځانګړو حالتونو تولید لپاره د فارماسیوټیکل سیستم یو کاري او په موخه جوړ شوی سیسټم و. بیا رغونه د همدې حالتونو تولید لپاره د بل جوړښت جوړول دي - له لارو څخه چې ډوپامین سیسټم ته زیان نه رسوي، ګابا سیسټم ته خطر نه دی، او بدن ته هم خطر نه دی.

دا ټولګه یو معمار لخوا جوړه شوې ده. دا ستاسو لپاره د انجینري مشخصاتو په توګه وړاندې کیږي. تاسو کولی شئ دا عمارت جوړ کړئ.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
د کړکیچ په اړه مرسته LGBTQ+: The Trevor Project: ۱-۸۶۶-۴۸۸-۷۳۸۶ | RAINN: ۱-۸۰۰-۶۵۶-۴۶۷۳ | را نشمئلولو لپاره: ۱-۸۰۰-۴۸۴-۳۷۳۱

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

د "ریکوری کرنل" بشپړ سینټورین کمپیندیم ته د ټولو تشیر شوي پروټوکولونو لپاره رجوع وکړئ.

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده.

مواد ځانګړي لارښود لپ: څنګه د "ری کوډ" په کارولو سره د کیم سیکس څخه بېرته راستنیدل؟